Susan Berg

RETETE NATURALE PENTRU *femei*

Ce trebuie să faceţi pentru a vindeca peste 100 dintre cele mai frecvente probleme de sănătate – fără a folosi medicamente

Cele mai bune remedii folosind:

• Plante • Exerciţii de întindere
• Vitamine • Aromaterapie • Yoga
• Homeopatie • Alimentaţie • Relaxare • Băi
• Modificări ale stilului de viaţă
• Pierderea în greutate

Scanned with OKEN Scanner

RETETE NATURALE PENTRU *femei*

Susan Berg

Traducere de: Andrei-Vlad Vasilescu

Scanned with OKEN Scanner

NATURAL PRESCRIPTIONS FOR WOMEN
Susan Berg
Copyright © 1998 by Rodale Inc. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmans, PA, U.S.A.

REȚETE NATURALE PENTRU FEMEI
Susan Berg
Copyright © 2010 Editura **ALL**

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL.**
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL.**
Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved.
The distribution of this book outside Romania,
without the written permission of **ALL**, is strictly prohibited.
Copyright © 2010 by **ALL**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Rețete naturale pentru femei / trad.: Andrei-Vlad Vasilescu. - București: Editura ALL, 2010
ISBN 978-973-571-922-7

I. Vasilescu, Andrei-Vlad (trad.)
615.322

Editura **ALL:** București, Bd. Constructorilor nr. 20 A, sector 6, cod 060512
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Departamentul distribuție: Tel.: 021 402 26 33; 021 402 26 30
Comenzi la: comenzi@all.ro
URL: http://www.all.ro

Redactor: Bianca Vasilescu
Coperta: Alexandru Novac

Scanned with OKEN Scanner

Sharon Faelten
Michelle Bisson, Julie A. Evans, Gale Maleskey, Sara Althshul O'Donnel
Anita C. Small
Carol J. Gilmore, Shea Zukowski
Jennifer A. Barefoot, Elizabeth Brown, Susan Burdick, Lori Davis, Jennifer L. Kaas, Mary Kittel, Terry Sutton Kravitz, Nanci Kulig, Sandra Salera-Lloyd, Deanna Moyer, Deborah Pedron, Staci Ann Sander, Lorna S. Sapp, Teresa A. Yeykal

CONSULTANȚI

DR. DIANE L. ADAMS
Profesor asistent și coordonator al programului de diversitate culturală și sănătatea femeilor din cadrul University of Maryland Eastern Shore din Princess Anne, Maryland.

DR. ROSEMARY AGOSTINI
Medic la Virginia Mason Sports Medicine Center și profesor asistent de ortopedie la University of Washington, Seattle.

DR. BARBARA D. BARTLIK
Profesor asistent în Departamentul de psihiatrie din cadrul Cornell University Medical College din New York.

DR. MARY RUTH BUCHNESS
Șefa Secției de dermatologie la St. Vincent's Hospital and Medical Center din New York și profesor asociat de dermatologie și medicină la New York Medical College din Valhalla.

DR. TRUDY L. BUSH
Profesor de epidemiologie și medicină preventivă la University of Maryland School of Medicine din Baltimore și cercetător șef la Heart and Estrogen/Progestin Replacement Study (HERS) și Postmenopausal Estrogen/Progestin Intervention (PIPS) la John Hopkins Women's Research Core din Lutherville, Maryland.

DR. LEAH J. DICKSTEIN
Profesor și președinte asociat pentru probleme academice în Departamentul de psihiatrie și științe comportamentale, și prodecan pentru probleme studenților la University of Louisville School of Medicine din Kentucky.

Scanned with OKEN Scanner

DR. JEAN L. FOURCROY
Fost președinte al American Medical Women's Association (AMWA) și al National Council of Women's Health din New York.

DR. CLARITA E. HERRERA
Medic la New York Medical College din Valhala și la Lenox Hill Hospital din New York.

DR. JOANN E. MANSON
Profesor asociat de medicină la Harvard Medical School și codirector al programului de sănătate a femeilor la Brigham and Women's Hospital din Boston.

DR. MARY LAKE POLAN
Profesor la Departamentul de ginecologie și obstetrică de la Stanford University School of Medicine.

DR. ELIZABETH LEE VLIET
Director medical al HER Place: Health Enhancement and Renewal for Women și profesor asociat în Departamentul de medicină de familie la University of Arizona College of Medicine din Tucson.

DR. LILA AMDURSKA WALLIS
Profesor de medicină la Cornell University Medical College din New York City, fost președinte a AMWA, președinte fondator al National Council on Women's Health.

CARLA WOLPER
Nutriționist și coordonator clinic la Obesity Research Center la St. Luke's/Roosevelt Hospital Center din New York și nutriționist la Center for Women's Health la Columbia Presbyterian Eastside din New York City.

Scanned with OKEN Scanner

Cuprins

Introducere x

PARTEA ÎNTÂI
RECOMANDĂRI PENTRU SĂNĂTATE

CAPITOLUL 1

Probleme de sănătate frecvent întâlnite 3
ANCHILOZA ARTICULARĂ 4
BOLILE GINGIILOR 8
COFEINA ŞI STĂRILE DE NERVOZITATE 15
CONJUNCTIVITA 17
CONSTIPAŢIA 21
DIAREEA 25
DUREREA DE CAP ŞI MIGRENELE 28
DUREREA POST-EXERCIŢII FIZICE 37
DURERILE 47
DURERILE DE SÂNI 52
DURERILE DE SPATE ŞI ANCHILOZA 57
FLATULENŢA 67
GREAŢA 72
GURA USCATĂ 75
HALENA 78
HEMOROIZII 81
HERPESUL ŞI STOMATITA AFTOASĂ 85
INFECŢIILE TRACTULUI URINAR 90
INFESTAŢIILE VAGINALE 94
LIPSA DE ENERGIE 98
MĂTREAŢA ŞI ALTE PROBLEME ALE SCALPULUI 103
OCHII USCAŢI 106

Scanned with OKEN Scanner

PIROZISUL (ARSURILE RETROSTERNALE) 110
PROBLEMELE GLICEMIEI 114
RĂCELILE ŞI GRIPA 117
SINUZITA 121
TĂIETURI, ZGÂRIETURI ŞI VÂNĂTĂI 127
TINITUS 129
TULBURĂRILE DE SOMN 133
TUSEA, DUREREA ÎN GÂT ŞI LARINGITA 139
VAGINITA 143
VENELE VARICOASE 146

CAPITOLUL 2

Lupta cu bolile 153
ALERGIILE ALIMENTARE 154
ANEMIA 159
ARTRITA 163
ASTMUL BRONŞIC 170
BOLILE CARDIACE 176
DIABETUL ZAHARAT 180
FIBROMIALGIA 186
HIPERCOLESTEROLEMIA 193
HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ 198
LEZIUNI DE UZURĂ REPETITIVĂ 204
OBOSEALA CRONICĂ 210
OSTEOPOROZA 217
PROFILAXIA CANCERULUI 222
REZISTENŢA SCĂZUTĂ 227
SINDROMUL DE COLON IRITABIL 233
SUPRAGREUTATEA ŞI OBEZITATEA 238

CAPITOLUL 3

Probleme hormonale şi reproductive 244
BUFEURILE 245
DEPRESIA POSTPARTUM 251
DURERILE NAŞTERII 255
GREŢURILE MATINALE 261
INCONTINENŢA URINARĂ 265
MENOPAUZA 271
PROBLEME MENSTRUALE 276
PROBLEMELE CONCEPŢIEI 286
SINDROMUL DE GURĂ ARSĂ 291
SIDROMUL PREMENSTRUAL 295
USCĂCIUNEA VAGINALĂ 301

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 4

Cum să arătaţi mai bine 307
ACNEEA 308
CEARCĂNELE 313
CELULITA ŞI VERGETURILE 316
CLOASMA GRAVIDICĂ (MASCA DE SARCINĂ) 320
EDEMUL PALPEBRAL 322
IRITAŢIILE PIELII 325
LINIILE DE EXPRESIE 329
PĂRUL DEZORDONAT 332
PĂRUL GRAS 336
PĂRUL SUBŢIRE 339
PĂRUL USCAT 344
PETELE DE VÂRSTĂ 349
RIDURILE 352
UNGHII FRAGILE 356
ZONELE CU PROBLEME 359

CAPITOLUL 5

Sănătatea emoţională 371
ANXIETATEA LEGATĂ DE CALCULATOR 372
BLOCAJUL MINTAL 375
CRIZELE DE MÂNIE 378
DEPRESIA 383
DIVORŢUL 387
GÂNDIREA NEGATIVISTĂ 392
IMAGINEA DE SINE DEFICITARĂ 395
INHIBIŢIA DORINŢEI SEXUALE 397
NESIGURANŢA ŞI RESPECTUL DE SINE SCĂZUT 402
OSTILITATEA 405
PROBLEMELE DE MEMORIE 408
SENTIMENTUL DE ÎNGRIJORARE 412
SENTIMENTUL DE VINOVĂŢIE 415
STAREA DE PLICTISEALĂ 419
STAREA DE SPIRIT PROASTĂ 423
SUPRAALIMENTAŢIA 427
TENDINŢA DE CONTROL EXAGERAT 432
TENSIUNEA NERVOASĂ 434
TULBURAREA AFECTIVĂ SEZONIERĂ 439

Scanned with OKEN Scanner

Partea a doua
Recomandări pentru un Stil de Viață Sănătos

CAPITOLUL 6
Femeile inactive 445

CAPITOLUL 7
Maniacele exercițiilor fizice 453

CAPITOLUL 8
Femeile care țin obsesiv cure de slăbire 460

CAPITOLUL 8
Femeile căsătorite 467

CAPITOLUL 10
Mamele singure 476

CAPITOLUL 11
Femeile obsedate de muncă 481

CAPITOLUL 12
Femeile care călătoresc frecvent 486

CAPITOLUL 13
Femeile care lucrează în schimburi 494

CAPITOLUL 14
Femeile care au grijă de alte persoane 501

CAPITOLUL 15
O viață în mișcare 507

CAPITOLUL 16
Fetele petrecărețe 513

Scanned with OKEN Scanner

Introducere

Programați-vă Organismul cu Ajutorul Naturii pentru a se Putea Vindeca mai Repede

Probabil știți că jet lag-ul (tulburările care apar după călătoria cu avionul pe distanțe lungi), problemele cu glicemia și durerile menstruale sunt influențate de modificări ale fiziologiei organismului care apar în timp; dar știați că și probleme precum astmul bronșic, artrita, migrenele și multe altele variază, de asemenea, în funcție de zi, lună sau anotimp?

Cu toții știm că organismele noastre pot și se schimbă semnificativ de la an la an. Dar în mod evident, corpul nostru se modifică de la oră la oră, de la zi la noapte, de la o săptămână la alta, de la o lună la alta și de la un sezon la altul. Iar aceste lucruri sunt suficiente pentru a ne afecta starea de sănătate.

Timp de mulți ani, botaniștii și biologii au fost singurele persoane care acordau atenție studiului ritmurilor zilnice ale plantelor și animalelor. În prezent, oamenii de știință se concentrează mai mult asupra modului în care schimbările zilnice, lunare sau sezoniere afectează nu doar animalele, ci și oamenii.

Mai mult decât atât, medicina din zilele noastre a început să ia în considerare aceste schimbări, denumite ritmuri circadiene. Medicii observă că o parte dintre afecțiuni – variind de la astm bronșic și

Scanned with OKEN Scanner

pirozis (arsuri retrosternale) până la artrită și hipertensiune arterială – fluctuează pe parcursul unei zile sau unei luni. De exemplu, dacă suferiți de astm bronșic, iar factorii declanșatori sunt mucegaiurile, polenul și fumul de țigară, este mult mai probabil ca atacurile de astm să se declanșeze dimineața. Dacă, în schimb, astmul dumneavoastră este provocat de acarieni de praf, crizele apar mult mai frecvent în mijlocul nopții. În mod similar, durerea provocată de poliartrita reumatoidă tinde să fie mai puternică atunci când vă treziți din somn. În schimb, în cazul artrozei s-ar putea să vă simțiți bine dimineața, iar durerea să apară mai târziu pe parcursul zilei.

Datorită fluctuațiilor cantităților și tipurilor de hormoni feminini eliberați în timpul ciclului menstrual lunar, schimbările cronobiologice sunt mai ușor de observat la femei. Chiar mai mult, conform unui sondaj realizat pentru American Medical Association, trei din patru medici intervievați au fost de acord că sistemul reproducător feminin este influențat de cronobiologie, relația dintre timp și sănătatea dumneavoastră.

Mulți dintre aceiași medici intervievați au declarat că iau în considerare ritmul natural al organismului atunci când prescriu un tratament. Sincronizarea tratamentului cu tiparele cronobiologice ale unor afecțiuni, cum ar fi astmul bronșic sau migrenele, este denumită cronoterapie.

În comunitatea științifică există o tendință de a cerceta mai îndeaproape modalitățile în care timpul poate fi de ajutor ca oamenii să profite la maxim de beneficiile medicamentelor pe care le iau, spune dr. Timothy Monk, profesor de psihiatrie și director al programului de cercetare al cronobiologiei umane la University of Pittsburg School of Medicine. Medicii au început să prescrie medicamente în așa mod încât organismul să le poată folosi cât mai eficient. Ei sunt în momentul de față mai atenți la administrarea medicamentelor puternice, cum ar fi chimioterapicele, astfel încât acestea să fie administrate în momentele în care este cel mai puțin probabil să fie toxice pentru organism.

Ideea este simplă. Prin administrarea medicamentelor în momentul în care organismul poate să profite cel mai mult de pe urma acestora, veți beneficia pe trei căi: afecțiunea va fi mai bine tratată, veți experimenta mai puține efecte secundare și s-ar putea să aveți nevoie de o cantitate mai mică de medicamente.

Există din ce în ce mai multe dovezi care arată că prescrierea de remedii nonmedicinale la momentele potrivite din zi, lună sau sezon poate conta foarte mult pentru ameliorarea simptomelor.

Scanned with OKEN Scanner

Modelate după tipurile de rețete cu care sunteți obișnuiți să le primiți pentru tratamentele cu medicamente, rețetele naturiste pe care le veți descoperi în această carte sunt foarte specifice. Veți afla ce trebuie să faceți, când trebuie să le faceți, cât de des și pentru cât timp. Pe parcursul acestei cărți, accentul este pus pe *sincronizarea* acțiunilor dumneavoastră astfel încât să obțineți cele mai mari beneficii în cea mai scurtă perioadă de timp. Pentru a putea accesa rapid informația veți găsi sfaturile legate de anumite ritmuri biologice, marcate cu simboluri. Aceste simboluri folositoare marchează remedii folosite cel mai bine în anumite momente ale zilei, nopții, lunii sau anotimpului.

Câteodată nu este nevoie decât de acțiunea potrivită la momentul potrivit pentru a rezolva problema: un exercițiu ușor de întindere atunci când vă treziți dimineața, o cană de ceai medicinal după-amiaza, o cină reconfortantă, o vizualizare calmantă înainte de somn, suplimentele potrivite la momentul potrivit al lunii. Aceste rețete naturale ar putea să vă liniștească durerile, deseori fără a mai fi nevoie de medicamente – sau cel puțin să reducă nevoia de medicamente, dacă și medicul dumneavoastră este de acord.

Partea întâi a cărții oferă rețete naturale pentru problemele de sănătate care îngrijorează marea majoritate a femeilor. Capitolul 1 vă prezintă măsuri de autoîngrijire pentru afecțiuni întâlnite în viața de zi cu zi – tipul de lucruri pe care este probabil să le întâlnim într-un moment sau altul, cum ar fi răceli sau pirozis (arsuri retrosternale). Capitolul 2 conține sfaturi orientate pe timp despre cum să luptăm cu boli, cu informații despre colesterolul ridicat, diabet zaharat, hipertensiune arterială și alte probleme care ar putea fi prevenite. Capitolul 3 acordă atenție deosebită problemelor hormonale și reproductive prin care trec în mod exclusiv femeile, cum ar fi disconfortul menstrual sau bufeurile. Capitolul 4 cuprinde zeci de sfaturi și tehnici naturiste care să vă ajute să arătați cât mai bine.

Pentru că starea noastră mintală și spirituală afectează sănătatea fizică, capitolul 5 oferă sfaturi privind tactici ce nu implică medicamente pentru a rezolva problemele emoționale. Deoarece, bineînțeles, atât de multe afecțiuni pot avea ca sursă un stil de viață mai puțin sănătos, partea a doua conține „rețete" pentru vindecarea a 11 stiluri de viață potențial dăunătoare, cum ar fi inactivitatea, dietele cronice și viața pe fugă.

Natural este mai bine. Dar totul ține de sincronizare. Veți vedea.

Sharon Faelten

Scanned with OKEN Scanner

Partea întâi

Recomandări pentru Sănătate

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 1

Probleme de Sănătate Frecvent Întâlnite

Întotdeauna se întâmplă așa. Se poate ca timp de zile, săptămâni sau chiar luni întregi o femeie să nu aibă nici cea mai mică problemă de sănătate. Apoi, din senin, ceva nu merge bine.

Este foarte probabil ca acest lucru să vi se fi întâmplat și dumneavoastră. S-a întâmplat vreodată să vă treziți într-o sâmbătă dimineața și dintr-o dată să fiți bolnavă de gripă? Sau să ajungeți acasă de la serviciu cu o durere groaznică de cap? Sau să vă apară un herpes chiar în ziua în care aveați o prezentare importantă?

Haideți să fim sincere: nu există niciun moment potrivit pentru a te îmbolnăvi; și, indiferent de afecțiune, ceea ce vă doriți cel mai mult este un leac rapid. Una dintre opțiuni este să apelați la sertarul de medicamente și să vă alegeți o pastilă sau o poțiune. Dar dacă sunteți asemenea multor persoane, sunteți la fel de doritoare să încercați un remediu naturist. De fapt, un studiu realizat la Școala de Medicină a Universității Harvard a descoperit că o treime dintre adulții americani folosesc cel puțin un fel de medicație complementară și alternativă.

Poate pentru a vă calma greața și durerile ce acompaniază gripa veți bea un ceai de ghimbir. Sau veți lua o capsulă de iarba-fetei (*Tanacetum parthenium*, feverfew) – o sursă naturală de acid salicilic, ingredientul activ din aspirină – pentru a trata o migrenă. Sau puteți încerca o doză zilnică de zinc pentru a vindeca un herpes.

Scanned with OKEN Scanner

În paginile care urmează, veți descoperi pe lângă aceste tratamente multe altele pentru mai mult de 30 de afecțiuni frecvent întâlnite. Puteți să testați puterile vindecătoare ale ierburilor, alimentelor și suplimentelor, cât și alte terapii care nu implică medicamente. Descoperiți-le pe cele care funcționează pentru dumneavoastră și adăugați-le propriului repertoriu de tratamente.

Țineți minte că potența unui tratament poate fi influențată de momentul în care îl folosiți. Icoanele care apar pe parcursul acestei cărți vă arată imediat în ce moment al zilei (sau lunii sau anului) funcționează cel mai bine remediul. Apelați la acestea pentru a alege „rețeta" potrivită pentru simptomele dumneavoastră.

Anchiloza articulară

Obșnuiați să puteți sări din scaun și să faceți pași uriași pentru a răspunde repede la telefon. Puteați sta picior peste picior pe podea – și sări drept în sus fără prea mare efort. În ultima vreme, însă, observați că dacă stați într-un loc pentru a vă uita la televizor pentru mai mult de două ore, genunchii ajung să vi se pară înțepeniți și slăbiți atunci când mergeți în sus pe culoar pentru a părăsi cinematograful. Sau realizați că articulațiile care scârțâie și nu un somn deficitar sunt cele care vă fac să vă fie greu să vă ridicați dimineața din pat.

Relaxați-vă. Articulațiile anchilozate nu sunt neapărat un semn de artrită. Mai degrabă, ele sunt pur și simplu un semn că îmbătrâniți. Articulațiile noastre își pierd din elasticitate pe măsură ce înaintăm în vârstă, așa că dacă stăm prea mult timp fără să ne mișcăm, nu reușim să ne revenim la fel de repede cum o făceam înainte, spune Lee Tarsitano, fizioterapeut la Rehabilitation Institute of Chicago. „Cu cât sunteți mai puțin activă, cu atât mai predispusă sunteți la leziuni și la înțepenirea articulațiilor pe măsură ce îmbătrâniți", spune ea.

Rp

Recomandări
PENTRU REDOAREA DE DIMINEAȚĂ

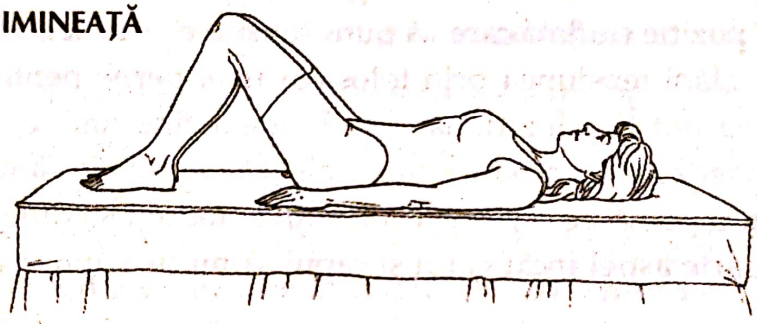
Atunci când aveți 30-40 de ani este normal să resimțiți articulațiile înțepenite timp de aproximativ 15 minute când vă ridicați prima dată din pat dimineața, spune Lesli Kahl, profesor asociat de medicină la Divizia de reumatologie a Washington University din St. Louis.

Scanned with OKEN Scanner

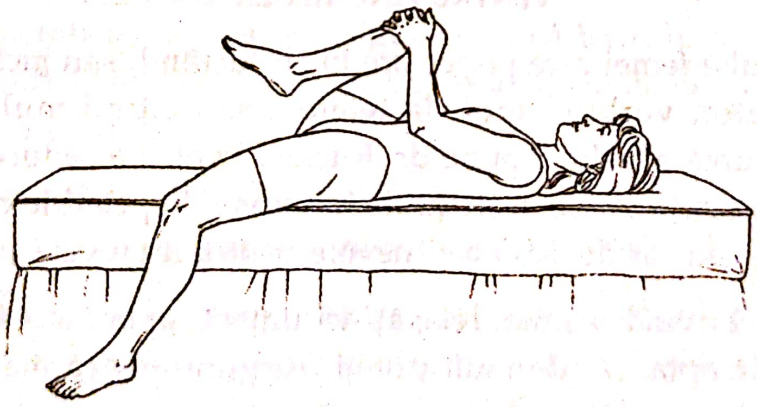
❒ Faceți un duș confortabil de cald care să dureze aproximativ 20 de minute sau o baie cu aburi, sau puneți prosoape calde direct pe articulațiile blocate imediat ce vă treziți, spune dr. Joan Merrill, medic reumatolog la St. Luke's/Roosevelt Hospital din New York. LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ După ce v-ați încălzit articulațiile puțin, întindeți-le ușor și încet, timp de 30-60 de secunde. Întinderile prea scurte pot să înțepenească mai rău articulațiile, spune dr. Karen Rucker, președinte al Departamentului de fizioterapie și reabilitare la Virginia Commonwealth University din Richmond. Faceți pauză după fiecare întindere, apoi repetați. (Dacă în orice moment resimțiți durere, opriți-vă puțin și apoi sporiți treptat presiunea.) Dr. Rucker recomandă următoarele remedii. LA MOMENTUL POTRIVIT

ÎNTINDERI DE DIMINEAȚĂ



Întindeți-vă pe spate, cu o parte a corpului aproape de marginea patului și cu genunchii îndoiți



Încet, aduceți piciorul care este mai aproape de centrul patului la piept și țineți genunchiul cu mâinile. Lăsați celălalt picior să alunece peste marginea patului, astfel încât să atârne. Aveți grijă să nu vă arcuiți spatele. Mențineți poziția timp de 30-60 de secunde, apoi aduceți ambele picioare la poziția inițială. Repetați de trei ori, după care schimbați poziția în pat pentru a realiza exercițiul și cu celălalt picior.

❒ Stați cu fața către un perete (puțin mai mult de o lungime de braț distanță) cu picioarele bine poziționate pe podea. Folosind peretele LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

pentru susținere și cu genunchii drepți, aplecați-vă către perete. Astfel, veți îndoi gleznele și veți întinde mușchii coapsei. Mențineți pentru 30-60 de secunde. Repetați de două ori.

❒ Spălați vasele. Băgându-vă mâinile în chiuveta cu apă caldă dimineața este modalitatea perfectă de a restabili circulația la nivelul mâinilor și flexibilitatea degetelor care vă dor când vă treziți.

NOAPTEA

❒ Dacă mâinile tind să fie înțepenite dimineața, purtați noaptea o pereche de mănuși flexibile (cum ar fi Isotoner).

NOAPTEA

❒ Dormiți pe spate cu o mică pernă sub genunchi, spune dr. Rucker. Dacă obișnuiți să dormiți pe o parte, evitați poziția fetală, unde gâtul este îndoit și bărbia este băgată în piept. Dormiți cu capul pe o pernă care nu vă îndoaie gâtul și capul. În caz contrar veți dormi într-o poziție ciudată care vă pune tensiune pe articulații. De asemenea, puteți slăbi tensiunea prin folosirea unei perne pentru întregul corp. Acestea pot fi achiziționate de la magazine online, supermarketuri sau magazine cu produse medicale. Dacă trebuie să dormiți pe burtă, puneți o pernă pe o parte a corpului și îndoiți șoldul și genunchiul pe acea parte astfel încât gâtul și capul să nu fie supuse unei presiuni.

ÎNTINDERI Rp

Recomandări
PENTRU ANCHILOZA GÂTULUI

Multe femei care petrec ore în șir lucrând (sau jucându-se) la un calculator, vorbind mult la telefon, sau citind mult, se plâng de înțepenirea gâtului, spune dr. Rucker. Pentru a reduce presiunea, ea descrie următoarele exerciții de întindere. Repetați-le cel puțin o dată pe oră, sau cât de des aveți nevoie pentru a preveni înțepenirea.

❒ Privind înainte, relaxați-vă umerii, apoi încet întoarceți capul către dreapta, cât de mult puteți. Asigurați-vă că mențineți capul și bărbia la același nivel. Apoi împingeți un pic mai mult, menținând timp de 20-30 de secunde și expirând spre sfârșit. Întoarceți-vă la poziția de start după care repetați, de data aceasta întorcând capul spre partea opusă.

❒ Privind înainte, aplecați încet capul până când bărbia vă atinge pieptul. Apoi prindeți-vă mâinile la ceafă și încet ridicați capul până când ajungeți să priviți la tavan. Asigurați-vă că mâinile rămân pe ceafă pentru a vă ajuta să susțineți și să extindeți gâtul. Mențineți 30-60 de secunde.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări
PENTRU FLEXIBILITATE ZILNICĂ

Rp

Mai multe schimbări minore în rutina zilnică și în dietă pot avea rezultate majore vizavi de menținerea flexibilității articulațiilor. Medicii recomandă următoarele strategii.

❒ Folosiți încălțăminte cu talpă crep sau pantofi pentru mers. Pantofii cu talpa moale vor micșora impactul asupra picioarelor și spatelui, spune dr. Kahl.

ZIUA

❒ Puneți în pantofi suporturi pentru arcada piciorului, în special dacă picioarele au tendința de pronație sau răsucire spre interior. Fără o susținere adecvată a arcadelor picioarelor, s-ar putea să suferiți de înțepenire a labelor piciorului, genunchiului sau gleznelor. Deseori, nu veți resimți durerea decât când veți ajunge în pat, când va apărea brusc.

❒ Odihniți-vă periodic articulațiile pe parcursul zilei. Dacă degetele vă dor după ce ați lucrat pe tastatură toată ziua, odihniți-vă mâinile în mod periodic. În cazul în care brodatul vă afectează degetele, puneți deoparte broderia și mai bine citiți ceva. Atunci când coșul cu rufe murdare este prea greu pentru niște articulații care „scârțâie", cărați cantități mai mici, sau, mai bine, împingeți coșul pe podea până la mașina de spălat, în loc să îl ridicați.

❒ Dacă lucrați la calculator, asigurați-vă că hârtiile și ecranul calculatorului sunt la nivelul ochilor, astfel încât să nu fie nevoie să vă forțați gâtul, spune dr. Rucker.

❒ Dacă vorbiți mult la telefon, folosiți căști. Ținerea telefonului cu umărul vă va crea o problemă la nivelul gâtului, spune dr. Rucker.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Ridicați-vă. Așa cum suprauzura poate afecta articulațiile, același lucru se poate spune și despre utilizarea redusă. Dacă faceți un drum lung cu mașina, opriți-vă o dată pe oră și plimbați-vă timp de cinci minute. În timpul unei călătorii mai lungi cu avionul, desfaceți-vă centura de siguranță și plimbați-vă pe coridor cât de des puteți.

❒ Scădeți în greutate. Chiar și doar cinci kilograme în plus pun stres pe articulații, în special pe cele ale genunchiului și sporesc riscul apariției artritei, spune dr. Kahl.

Zece – cincisprezece kilograme în plus (sau mai mult) sunt chiar mai problematice, spune dr. Yvonne Sherrer, director de cercetări clinice la Rheumatology Associates of South Florida din Pompano Beach.

Scanned with OKEN Scanner

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Mergeți pe jos sau cu bicicleta cel puțin de două ori pe săptămână câte jumătate de oră, ne recomandă dr. Sherrer. Faceți exerciții fizice de trei sau patru ori pe săptămână sau chiar în fiecare zi. Activitatea fizică practicată în mod regulat vă va ajuta să pierdeți în greutate și să împiedicați anchiloza articulațiilor.

❒ Dacă aveți acces la o piscină încălzită, încercați să înotați. Înotul are dublu avantaj: de a încălzi membrele și de a facilita mișcarea lor și evitarea stresului în plus asupra articulațiilor pentru că, practic, în apă sunteți lipsită de orice greutate.

ORA MESEI

❒ Consumați somon, macrou sau ton de două sau trei ori pe săptămână. Uleiurile din acești pești de apă rece conțin acizi grași esențiali, care au un efect antiinflamator, reducând inflamația articulațiilor, spune dr. Sherrer.

Alertă medicală

Dacă anchiloza articulară durează mai mult de 30 de minute pe zi și este acompaniată de înroșire, încălzire sau durere la nivelul articulației, mergeți imediat la un medic. S-ar putea să aveți simptomele poliartritei reumatoide, o afecțiune inflamatorie a articulațiilor care necesită îngrijire medicală, declară dr. Rucker.

Bolile gingiilor

Transformă dinții albi perlați într-o nuanță închisă de galben. Dar placa dentară provoacă cele mai mari probleme la nivelul gingiilor. De fapt, aceasta este principala cauză a bolilor gingiilor, care sunt responsabile pentru 80% dintre problemele dentare la adulți.

Placa dentară este, de fapt, un strat subțire, aderent de bacterii care se formează pe și între dinții dumneavoastră și gingie. Dacă nu vă periați și nu vă curățați între dinți cu ajutorul aței dentare, aceasta se întărește și formează o substanță denumită tartru. Tartrul poate să vă irite gingiile, făcându-le să se inflameze, să sângereze și să emane un miros neplăcut. Această sensibilitate este, de obicei, primul semn al gingivitei, un stadiu incipient al bolii gingiilor.

Scanned with OKEN Scanner

O rețetă pentru întreținerea sănătății bucale

Specialiștii sunt de acord că cea mai bună armă împotriva bolilor gingiilor este o igienă orală bună. Acest lucru înseamnă perierea și curățarea cu ață dentară în mod regulat, urmând strategiile de mai jos.

BAZELE PERIAJULUI

❒ Alegeți cea mai bună periuță de dinți. Mulți dentiști sunt de părere că periuțele electrice fac o treabă mai bună pentru că au mișcări rapide, scurte, vibratorii. Indiferent dacă optați pentru o periuță electrică sau una clasică, asigurați-vă că alegeți una cu perii moi, spune dr. Flora Parsa Stay, dentist în Oxnard, California, și autoare a lucrării *The Complete Book of Dental Remedies.* De asemenea, asigurați-vă că mânerul vă permite să manevrați periuța cu ușurință.

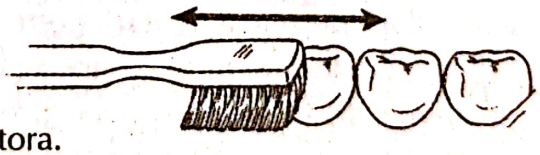
❒ Spălați-vă pe dinți după fiecare masă. Cu cât curățați mai repede acele particule de mâncare care vă rămân între dinți, cu atât există mai puține oportunități pentru bacterii să rămână și să se multiplice, explică dr. Stay.

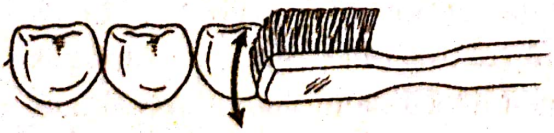
❒ Nu vă grăbiți. O periere bună durează aproximativ trei minute.

❒ Alegeți o tehnică de periere cu care vă simțiți confortabil. Oricare dintre cele care urmează sunt acceptabile, spune dr. Stay.

TEHNICI CORECTE DE PERIERE

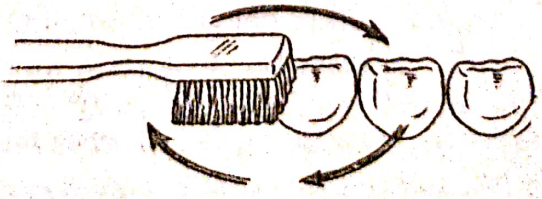
Puneți periuța la un unghi de 45 de grade față de linia dinților. Apoi vibrați încet periuța la baza dinților și pe suprafața acestora.





Puneți periuța pe linia gingiei și executați mișcări de măturare către partea superioară a dinților.

Executați mișcări de rotație pe linia gingiei și pe dinți.



Scanned with OKEN Scanner

O rețetă pentru întreținerea sănătății bucale
— continuare —

❒ Prima oară periați partea exterioară a dinților, începând cu molarii (măselele) de pe o parte și progresând către cealaltă parte. Apoi periați zonele interioare ale dinților. Încheiați cu perierea suprafețelor de contact ale dinților. Este cel mai bine să urmați întotdeauna aceeași secvență.

❒ Periați încet, dar conștiincios, indiferent de tehnica pe care o alegeți. Dacă periați prea brutal ați putea chiar să vă răniți dinții sau gingiile. O astfel de tehnică poate să vă afecteze smalțul dinților, să vă expună dentina (partea interioară a dintelui) și să vă traumatizeze gingiile, făcându-le să se retragă.

❒ Păstrați-vă periuța într-o soluție de peroxid de hidrogen sau alcool sanitar pentru a o menține sterilă și lipsită de bacterii, ne sugerează dr. Stay. Clătiți-o înainte de a o folosi și înlocuiți soluția atunci când devine tulbure.

❒ Înlocuiți periuța manuală o dată pe lună – sau chiar mai devreme dacă perii încep să se curbeze sau să se descompună.

❒ Investiți într-o periuță nouă atunci când vă reveniți după o răceală sau altă infecție a căilor respiratorii. Perii celei vechi s-ar putea să găzduiască virusul care v-a făcut să vă îmbolnăviți în primă fază, ne explică dr. Stay.

FOLOSIREA AȚEI DENTARE

❒ Dacă folosiți ața dentară doar o dată pe zi, cel mai bine este înainte să mergeți la culcare. Acest lucru ajută la prevenirea acumulării de placă dentară peste noapte, atunci când secreția de salivă se reduce și gura devine vulnerabilă la acțiunea bacteriilor, ne spune dr. Heidi Hausauer, profesor asistent în Departamentul de chirurgie orală la University of the Pacific din San Francisco.

❒ Alegeți ața dentară potrivită pentru dumneavoastră, ne explică dr. Stay. Dacă aveți plombe tari sau dacă aveți dinții foarte apropiați, ața cerată funcționează cel mai bine. Ața fără ceară este mai subțire, dar se și rupe mai ușor. Dacă dinții dumneavoastră au spații mai mari între ei sau dacă vă este greu să vă curățați cu ața dentară, banda dentară reprezintă cea mai bună alegere.

❒ Folosiți ața dentară în mod corect. Dacă nu sunteți sigură de modalitatea corectă de a o folosi, parcurgeți următorii pași, explicați de dr. Stay.

Scanned with OKEN Scanner

1. Rupeți o bucată de ață de aproximativ 45 cm. Înfășurați capetele în jurul degetelor mijlocii ale ambelor mâini până când aveți expusă doar o suprafață de 15-20 cm.

2. Prindeți ața între degetul mare și arătătorul uneia dintre mâini. Cu arătătorul celeilalte mâini, poziționați cam doi centimetri de ață între dinți.

3. Folosind o mișcare de înainte-înapoi, mișcați ața încet și ușor în sus și în jos printre dinți.

4. Curbați ața pe baza dintelui. Mișcați ața încet înainte și înapoi chiar sub linia gingiei.

5. Pentru a înlătura ața, folosiți aceeași mișcare de înainte-înapoi pentru a o îndepărta dintre dinți. Nu rupeți niciodată și nu forțați ața, deoarece aceasta ar putea să lezeze țesutul delicat al gingiilor.

❒ Dacă găsiți că vă este greu să țineți și să manevrați ața dentară cu degetele, încercați un dispozitiv ajutător, ne sugerează dr. Stay. Puteți să le achiziționați de la farmacii sau supermarketuri

PE VIAȚĂ

Șansele unei femei de a suferi de gingivită sporesc în timpul sarcinii, spune dr. Heidi Hausauer, profesor asistent la Departamentul de chirurgie orală și purtătoare de cuvânt pentru Academy of General Dentistry, University of the Pacific din San Francisco.

Dinții și gingiile sunt cele mai vulnerabile la îmbolnăvire în timpul primului trimestru de sarcină, motiv pentru care ar trebui să mergeți la dentist imediat ce aflați că sunteți gravidă, adaugă dr. Dominick DePaola, președinte și decan al Baylor College of Dentistry din Dallas.

LUNAR

De ce crește riscul apariției? Specialiștii cred că un rol important în apariția acestor probleme îl are hormonul feminin estrogen. În timp ce modificările nivelului de estrogen pot afecta starea sănătății orale atunci când vă aflați la menstruație sau dacă luați anticoncepționale, ele par a provoca haos și atunci când sunteți gravidă. Hormonii care pregătesc țesuturile uterine pentru sarcină pot, de asemenea, să aibă un impact major asupra țesuturilor gingivale prin creșterea susceptibilității acestora la iritația provocată de placa bacteriană, spune dr. Hausauer.

În timpul sarcinii, gingiile pot deveni dureroase și sensibile sau pot sângera cu ușurință. Atunci când se întâmplă acest lucru, persoana respectivă reduce intensitatea și frecvența periatului și curățatului cu

Scanned with OKEN Scanner

ața dentară. Iar acest lucru nu este de ajutor, deoarece bacteriile se pot multiplica, sporind problemele. Ceea ce a debutat ca o iritație minoră a gingiilor poate evolua către gingivită.

Lăsată netratată, gingivita poate duce la periodontită, o afecțiune caracterizată prin gingii retrase sever și distrugerea osului mandibular, adică osul în care sunt fixați dinții dumneavoastră, spune Flora Parsa Stay, dentist în Oxnard, California și autoare a lucrării *The Complete Book of Dental Remedies*. Dar boala gingiilor nu trebuie neapărat să ajungă așa de departe. Puteți să vă mențineți gingiile și dinții într-o stare potrivită, în principal prin periere și curățare conștiincioasă și prin controlul frecvent la dentist, la fiecare șase luni.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA DURERII GINGIILOR

Dacă în ciuda tuturor eforturilor de menținere în stare de funcționare a cavității bucale, gingiile încep să sângereze de fiecare dată când vă periați, ridicați receptorul și sunați la dentist pentru o programare. Până când puteți să ajungeți la cabinetul stomatologului, încercați aceste recomandări pentru o calmare temporară.

❒ Clătiți-vă gura cu soluție de peroxid de hidrogen 3%. Peroxidul de hidrogen (disponibil în farmacii sau supermarketuri) ajută la distrugerea bacteriilor și curățarea țesuturilor gingiilor, susține dr. Stay. Însă, nu folosiți soluția timp de mai mult de trei zile consecutiv. S-ar putea să afecteze țesuturile gingivale sensibile.

❒ Evitați alimentele condimentate cum ar fi chilli sau aripioarele picante. Acestea nu vor face decât să agraveze inflamația.

❒ Evitați prăjiturile, în special cele coapte la cuptor și alte dulciuri. Bacteriilor – inclusiv celor care duc la formarea plăcii bacteriene – le sunt necesari carbohidrații pentru a supraviețui, explică dr. Stay.

❒ Folosiți o pastă de dinți care conține aloe vera și bicarbonat de sodiu. Acest tip de pastă este mai blând cu gingiile în comparație cu multe dintre pastele de dinți comerciale, care conțin substanțe chimice dure, spune dr. Stay.

❒ Pregătiți-vă propria pastă de dinți prin amestecarea unei linguriță de gențiană (*Hydrastis canadensis*; Goldenseal) cu suficientă apă încât să formați o pastă. Apoi spălați-vă pe dinți așa cum ați face-o normal. Gențiana (care poate fi achiziționată de la magazinele de

Scanned with OKEN Scanner

produse naturiste) poate fi de folos în tratarea inflamației gingiilor, ne explică dr. Stay.

❒ Luați 60 mg de coenzima Q_{10} în fiecare zi atât timp cât aveți gingiile inflamate și sângerânde. Coenzima Q_{10}, un compus natural, este similară din punct de vedere chimic cu vitamina E, având aceleași proprietăți antioxidante. Ea este de folos la tratarea bolii gingiilor prin creșterea fluxului de oxigen către celule. Veți putea achiziționa suplimente alimentare cu Q_{10} de la orice magazin de produse naturiste.

PLANTE Rp

Recomandări
PENTRU VINDECARE

Anumite plante medicinale au proprietăți de calmare a unor gingii dureroase. Dr. Stay recomandă următoarele preparate din plante pentru pacienții ei.

❒ Beți un ceai calmant realizat dintr-un amestec de anason și salvie. Pentru a prepara ceaiul, dr. Stay recomandă să adăugați două linguriță din fiecare plantă (uscate, disponibile la magazinele de produse naturiste) la o cană de apă fierbinte. Lăsați în repaus timp de 10 minute, apoi strecurați ceaiul și consumați-l. Puteți să folosiți ceaiul pentru calmare ori de câte ori este nevoie.

❒ Consumați usturoi, plantă pe care dr. Stay o numește antibioticul naturii. Acesta ajută în lupta împotriva bacteriilor care formează placa bacteriană, ceea ce înseamnă că este mai puțin probabil să se instaleze în gura dumneavoastră. Puteți să măriți aportul de usturoi proaspăt pur și simplu prin adăugarea acestuia în meniul zilnic. Dacă sunteți îngrijorată în legătură cu mirosul respirației, puteți lua în schimb suplimente cu usturoi – 250 de mg pe zi, ne sugerează dr. Stay.

Rp

Recomandări
PENTRU MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII GINGIILOR

Pe lângă periajul regulat, conștiincios și folosirea aței dentare, o nutriție potrivită este esențială pentru menținerea sănătății orale, spune dr. Stay. Este important să aveți o dietă echilibrată pentru a vă menține dinții și gingiile sănătoase. De asemenea, vă sunt de ajutor câteva suplimente nutriționale .

❒ Creșteți aportul de vitamina C până la 500 mg pe zi. Acest nutriment nu doar vă menține gingiile sănătoase, dar de asemenea le

Scanned with OKEN Scanner

ajută să se vindece corespunzător după extragerea unui dinte. De fapt, deficiența de vitamina C poate duce la sângerarea gingiilor și gingivită, care s-ar putea să determine dinții să se slăbească sau chiar să cadă. Fructele și legumele proaspete, inclusiv citricele (de exemplu portocalele), sunt bune surse de vitamina C. Dacă optați pentru folosirea unui supliment, evitați tabletele masticabile de vitamina C. Ele pot promova apariția cariilor datorită reziduurilor de acizi pe care le pot lăsa pe dinți, spune dr. Stay.

❒ Dacă aveți vârsta între 19 și 50 de ani, asigurați-vă că luați 1000 mg de calciu pe zi. Femeile au nevoie de acest mineral pentru a preveni osteoporoza, care poate face ca oasele – inclusiv mandibula – să devină fragile, susține dr. Hausauer.

❒ Luați 750 de mg de magneziu pe zi, care ajută organismul să utilizeze corespunzător calciul, jucând astfel un rol important în menținerea sănătății oaselor, inclusiv a mandibulei. În cazul în care preferați să obțineți magneziul din alimente în loc de suplimente, surse bune sunt spanacul, orezul brun și cartofii copți.

Notă: dacă suferiți de probleme cardiace sau renale, discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a lua orice fel de supliment care conține magneziu. De asemenea, dacă atunci când luați aceste suplimente, începeți să suferiți de diaree, reduceți doza până când simptomele dispar.

❒ Asigurați-vă că obțineți prin alimentație și suplimente doza zilnică recomandată de zinc, care este de 15 mg. Zincul este necesar în tratamentul bolilor gingiilor, acționând în două feluri: prin construirea de noi celule imunitare și prin susținerea producției de colagen, țesutul de legătură necesar pentru vindecarea gingiilor lezate.

❒ Limitați aportul de vitamina A. Cu toate că această vitamină este esențială pentru o bună sănătate orală – ajută la menținerea mucoasei bucale în stare corespunzătoare – în cantitate prea mare, ea poate provoca atât gingivită, cât și ulcerații orale și crăparea buzelor. Dacă luați suplimente cu vitamina A din orice motiv, mențineți doza zilnică recomandată sub 15 000 U.I., sau 10 000 U.I. dacă sunteți gravidă. Cantități mai mari decât acestea ar trebui luate doar sub supraveghere medicală. Beta-carotenul, pe care organismul dumneavoastră îl transformă în vitamina A, nu pare a avea niciun efect secundar chiar și în doze mari.

Scanned with OKEN Scanner

Alertă medicală

Mergeți la dentist imediat ce observați orice înroșire sau durere a gingiilor, dacă gingiile vă sângerează atunci când vă periați sau folosiți ața dentară sau dacă aveți o durere de dinți care nu cedează, spune dr. Hausauer. Iar dacă aflați că sunteți gravidă, faceți o programare pentru a merge la dentist cât mai curând posibil.

De fapt, dacă aveți de gând să rămâneți gravidă, dr. Hausauer vă sugerează să mergeți mai întâi la dentist. O curățare a dinților poate preveni apariția gingivitei în timpul sarcinii, iar îngrijirea problemelor orale poate elimina nevoia ulterioară a unor intervenții în primul trimestru al sarcinii.

Cofeina și stările de nervozitate

Tremurați atât de tare încât cana din mâna dumneavoastră pare a avea o viață proprie? S-ar putea să fie un semn că ați luat o supradoză de cofeină.

Cofeina este un drog. Un drog legal – dar, cu toate acestea, un drog care afectează mintea și trupul. Din acest motiv, s-ar putea să reacționați prea puternic la o cantitate prea mare, spune dr. Roland Griffiths, profesor de psihiatrie și neuroștiințe la Johns Hopkins School of Medicine din Baltimore.

Majoritatea oamenilor consumă cafea dimineața atunci când au nevoie de un stimulent pentru a-și începe ziua, după-amiaza când energia lor începe să scadă, sau oricând simt că li se face somn și nu se află în pat. Toate pentru un motiv bun: cofeina, compusul ce oferă cafelei, ceaiului, băuturilor cu cola și ciocolatei plăcerea consumului, vă menține trează, spune dr. Manfred Kroger, profesor de științe alimentare la Pennsylvania State University din University Park. „Pleoapele vi se deschid, oboseala se evaporă, sunteți mai alertă, iar reflexele vi se îmbunătățesc".

Cofeina excită creierul prin stimularea sistemului nervos central; de asemenea, aceasta stimulează sistemul nervos simpatic, vă ridică tensiunea și vă accelerează frecvența cardiacă. Are o acțiune extrem de rapidă. O cană de cafea începe să vă afecteze în aproximativ zece minute, atinge vârful acțiunii într-o oră și rămâne în organismul dumneavoastră timp de trei ore sau mai mult, spune dr. Griffiths.

Scanned with OKEN Scanner

Cafeaua, ceaiul, cola și ciocolata variază în ceea ce privește puterea stimulării pe care o oferă, în funcție de conținutul de cofeină pe care îl au. O cană de 180 ml de cafea conține apoximativ 100 mg de cofeină. O cană de aceeași dimensiune de ceai are aproximativ 40 mg, așa cum este și cazul unei cutii de 330 ml de cola.

Mai mult, puterea acțiunii cofeinei depinde și de modul în care sunteți obișnuită să o consumați. În cazul în care consumați doar rar, o cană de cafea va avea un efect mult mai pronunțat asupra dumneavoastră decât asupra unei persoane care consumă mai multe căni pe zi. Același lucru este valabil și pentru ceai și băuturile tip cola.

Susceptibilitatea la acea senzație de transpirație, tremurături și neliniște cunoscută ca dependența de cafea este, de asemenea, influențată de alte lucruri care se petrec în viața dumneavoastră, spune dr. Stanley Segall, director de nutriție și alimentație la Drexel University din Philadelphia. „Dacă nervii dumneavoastră sunt la pământ de la început, băutul a două căni de cafea poate să vă facă să săriți gardul. Săptămâna următoare, atunci când problema – oricare ar fi ea –va fi rezolvată, consumul unei cantități egale de cafea s-ar putea să nu vă afecteze chiar așa de tare".

Rp

Recomandări
PENTRU TRATAREA STĂRII DE NERVOZITATE

Așa cum se întâmplă și pentru mahmureală, este nevoie de timp pentru a trata starea de nervozitate produsă de cofeină. În timp ce așteptați, iată ce puteți face pentru a vă calma nervii supraexcitați cu cofeină și pentru a preveni episoade viitoare.

❒ Evitați toate sursele adiționale de cofeină, inclusiv medicamente ce pot fi eliberate fără rețetă cum ar fi Midol, No-Doz și Excedrin. Dacă deja sunteți sub influența cofeinei și știți că sunteți stresată, ultimul lucru pe care vreți să îl faceți este să mai consumați alt stimulent.

DIMINEAȚA

❒ Dacă reacționați puternic la cafea, consumați doar atunci când aveți cu adevărat nevoie, cum ar fi dimineața pentru a vă trezi, spune dr. Segall.

❒ Pentru a încetini absorbția și a mai reduce din tremurături, consumați cafeaua în timpul mesei, nu pe stomacul gol, spune dr. Kroger.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Reduceți. „Toată lumea ar trebui să fie propriul observator, îngrijitor și istoric," spune dr. Kroger. „Dacă începeți să tremurați după a treia cană, opriți-vă". Reduceți consumul la o cană, maxim două, de cafea, care este considerat un aport normal, inofensiv.

Alertă medicală

Unele medicamente – cum ar fi antidepresivele și unele pilule anticoncepționale – pot face ca organismul dumneavoastră să metabolizeaze cofeina mai încet, făcându-vă mai susceptibilă la această problemă. Așa că atunci când vi se eliberează o rețetă, citiți lista de potențiale efecte secundare în prospecte. Dacă printre acestea sunt enumerate ititabilitatea și tremurăturile, nu mai consumați cofeină. Sau întrebați farmacistul dacă băuturile cu cofeină vă vor provoca tremurături datorită combinației cu medicamentele.

Conjunctivita

Simțiți ca și cum aveți în permanență un țânțar sub pleoape? Zona albă a ochiului este atât de iritată încât este roz? Există mari șanse să suferiți de conjunctivită – denumită câteodată roșeața ochilor.

PE VIAȚĂ

Conjunctivita poate fi declanșată de bacterii, alergii (la polen, animale sau substanțe chimice) sau virusuri (cum ar fi cel al răcelii comune). Chiar dacă oricine poate suferi aproape oricând de conjunctivită, problema s-ar putea să fie câteodată legată de o scădere a nivelului de estrogen care apare atunci când femeile ajung la menopauză, spune John Hibbs, specialist naturopat și profesor de medicină clinică la Bastyr University din Seattle.

Nu se cunoaște cauza, dar unele femei încep să sufere de noi alergii atunci când ajung la menopauză, declanșând câteodată conjunctivită, spune dr. Eleanor Faye, chirurg oftalmolog la Manhattan Eye, Ear and Throat Hospital din New York.

Conjunctivita bacteriană poate fi identificată prin apariția unei secreții asemănătoare puroiului. Pentru a preveni infecțiile serioase și pierderea vederii, medicul vă va prescrie picături sau un unguent cu antibiotice, spune dr. Faye.

Dacă ochii vă ard, sunt înroșiți, vă mănâncă și sunt umflați, fără a avea vreo secreție, atunci conjunctivita este probabil provocată de un

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ GH. ASACHI"

Scanned with OKEN Scanner

virus sau o alergie, spune dr. Andrew Farber, oftalmolog la Terre Haute, Indiana, și purtător de cuvânt pentru American Academy of Ophtalmology.

Deși simptomele de conjunctivită alergică vor fi prezente atât timp cât sunteți expusă la alergen, conjunctivita virală se va ameliora cu tratament în trei până la zece zile. Puteți să țintiți către vindecare și cu mai multe remedii ce nu necesită rețetă, spune dr. Anne Summers, oftalmolog în Ridgewood, New Jersey și purtător de cuvânt pentru American Academy of Ophtalmology.

Rp

Recomandări
PENTRU O AMELIORARE RAPIDĂ

Timpul sau medicamentele vor vindeca conjunctivita, dar între timp, este deranjantă și provoacă disconfort. Mai mult, conjunctivita infecțioasă – fie ea bacteriană sau virală – este la fel de contagioasă ca și răceala comună. Chiar dacă doar vă atingeți cu un deget la ochi, puteți să răspândiți conjunctivita și la celălalt ochi. În aceeași idee, dacă ați dus mâna la ochi și apoi atingeți telefonul, sau mobila, puteți să răspândiți infecția la multe persoane. Foarte rapid, germenii conjunctivali sunt peste tot. Puteți astfel să continuați să răspândiți infecția timp de două săptămâni, chiar să vă reinfectați. La fel ca și în cazul răcelii, doriți să calmați rapid simptomele și să preveniți răspândirea germenilor. Iată ce ați putea face.

❒ La primul semn de înroșire sau iritație scoateți lentilele de contact, dacă aveți, și purtați mai bine ochelari. Lentilele de contact nu doar vă irită și mai mult ochii, dar în același timp, pot menține germenii la nivelul ochilor, spune dr. Farber. Puteți începe să purtați lentilele din nou atunci când ochii nu mai sunt roșii și iritați sau atunci când doctorul vă dă voie.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ De câteva ori pe zi puneți pe ochi o compresă rece, timp de câte 10 minute o dată. Repetați aplicațiile atâta timp cât aveți ochii iritați pentru a reduce senzația de mâncărime și inflamația. Pentru a evita reinfectarea, spălați compresa în apă caldă și detergent înainte de a o refolosi.

❒ Pentru conjunctivita virală sau cea alergică, clătiți ochii cu o soluție salină fără conservanți. Vândute în farmacii pentru întreținerea lentilelor de contact, soluțiile saline acționează cel mai bine când sunt reci. Țineți sticla în frigider și folosiți o pipetă pentru a pune câteva

Scanned with OKEN Scanner

picături în ochi pentru a reduce mâncărimea și senzația de arsură, spune dr. Faye.

❒ Spălați-vă pe mâini cu apă caldă și săpun imediat ce atingeți orice, în special ochii dumneavoastră, spune dr. Farber. Cel mai bun este săpunul antibacterian, atât timp cât nu aveți o reacție alergică la el.

❒ Încercați să vă țineți mâinile departe de ochi. Frecatul la ochi, indiferent cât de puternică este senzația de mâncărime, îi va irita și va agrava conjunctivita.

❒ Schimbați prosoapele după fiecare utilizare și asigurați-vă că le spălați în apă fierbinte și că folosiți detergent pentru a elimina germenii, spune dr. Farber. Același lucru este valabil și pentru fețele de pernă.

❒ Nu folosiți prosoapele și trusele de machiaj împreună cu alte persoane. Este posibil să răspândiți infecția dacă faceți acest lucru.

❒ Înlocuiți frecvent tubul de rimel. Bacteriile trăiesc în periile pentru rimelat Așa că dacă veți continu să folosiți rimelul care a devenit contaminat, conjunctivita va reapărea.

❒ Așteptați să se vindece conjunctivita înainte de a reîncepe să vă machiați din nou. În caz contrar, ochii vă vor rămâne iritați.

❒ Înainte de a merge noaptea la culcare, demachiați-vă complet. NOAPTEA
Încercați puțin ulei de porumb sau ulei mineral aplicat cu un bețișor cu vată – acesta va menține pleoapele curate și va împiedica deshidratarea și reinfectarea, spune dr. Faye.

❒ Stați departe de animale de companie și de polen. Dacă suferiți de conjunctivită alergică, încercați să vă protejați împotriva sursei. Dacă ochii vă mănâncă atunci când mângâiați o pisică, țineți-o departe de dormitor. Dacă polenul este vinovatul pentru mâncărimea ochilor, închideți ferestrele, porniți aerul condiționat și rămâneți în interior pe cât de mult posibil.

❒ Încercați o dietă de eliminare. Dacă suspectați că problema apare datorită unui aliment (în general cel mai frecvent datorită cerealelor, produselor lactate, ouălelor sau produselor din soia) încercați să eliminați acel aliment din dietă timp de două săptămâni, spune dr. Hibbs. Apoi reintroduceți alimentul pentru a observa dacă aveți vreo reacție la el. Dacă așa este, încetați să mai consumați acel aliment problematic.

Scanned with OKEN Scanner

Rețetă homeopată pentru conjunctivită

Pentru conjunctivita însoțită de edematierea ochiului, ca și de senzația de înțepătură și de arsură, folosiți Apis, un remediu homeopat preparat din venin de albine. Luați o doză de 30C o dată sau de două ori pe zi până când vă simțiți mai bine, spune Judyth Reichenberg-Ullman, specialist naturopat din Edmonds, Washington, și coautor al cărții *Homeopathic Self-Care*. Pentru a ameliora simptomele, puteți aplica o compresă înmuiată în acest remediu timp de zece minute. (Notația 30C este o măsură standard în homeopatie, se referă la potența remediului și este notată pe eticheta produsului.)

Puteți cumpăra Apis, precum și alte remedii homeopate de la farmaciile specializate.

PLANTE Rp

Recomandări
PENTRU CONJUNCTIVITĂ

Diferite plante, aplicate pe pleoape, au efecte calmante, anti-inflamatorii, care ajută la recuperarea mai rapidă după conjunctivită, spune dr. Hibbs.

Pentru a prepara o baie pentru ochi puneți o linguriță din planta potrivită într-o cană de apă fiartă și lăsați în repaus timp de zece minute. Strecurați amestecul și lăsați-l să se răcească. Folosiți o pipetă pentru a pune două picături din amestec în ochiul afectat. Sau faceți o compresă prin înmuierea unei cârpe din material moale în amestec, apoi stoarceți și aplicați pe ochiul închis. Lăsați compresa timp de zece minute, permițând lichidului să pătrundă până la ochi.

Alegeți combinația de plante potrivită pentru tipul de conjunctivită pe care îl aveți. Ar trebui să puteți găsi aceste plante la magazinele cu produse naturiste. Dacă nu, încercați să comandați aceste plante. Repetați îmbăierea ochilor ori de câte ori vă dor, dar aveți grijă să vă opriți dacă simțiți orice fel de reacție alergică.

❒ În cazul conjunctivitei bacteriene, folosiți o baie de plante cu gențiană (*Hydrastis canadensis*, Goldenseal), pe lângă picăturile cu antibiotice prescrise de medicul dumneavoastră, pentru a vă ajuta să calmați ochii și să luptați împotriva bacteriilor.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Pentru conjunctivita alergică, folosiți comprese cu mușețel. Remediul are cel mai mare efect atunci când este aplicat rece. Așa că cel mai bine este să păstrați soluția (o linguriță de mușețel sau un pliculeț la o cană de apă) la îndemână în frigider pentru a o folosi oricând simțiți că ochii vă ard și se usucă.

❒ Dacă aveți cruste pe pleoape atunci când vă treziți dimineața, încercați să folosiți picături sau comprese cu fenicul, care acționează ca un antiinflamator pentru ochiul iritat.

DIMINEAȚA

❒ Pentru orice tip de iritație conjunctivală, realizați o supersoluție din gențiană și silur (*Euphrasia officinalis*, Eyebright). Adăugați un vârf de linguriță de gențiană și o jumătate de linguriță de silur într-o cană de apă fierbinte; lăsați în repaus timp de cinci minute, apoi strecurați, răciți și folosiți pe post de lichid pentru curățat ochii.

Alertă medicală

Dacă ochii vă dor și sunt înroșiți sau dacă aveți tulburări de vedere, asociate cu conjunctivita, mergeți la medicul oftalmolog. Dacă starea ochilor nu se îmbunătățește deloc după două zile de tratament, mergeți la medic pentru a elimina orice problemă mai serioasă cum ar fi irita, o inflamație a irisului, partea colorată a ochiului.

Constipația

Cu așa de multe produse laxative pe piață în momentul de față – și fiecare promițând să acționeze mai rapid, mai blând, și mai bine decât restul – care produs este cel recomandat de către medici?

Adevărul fie spus, niciunul. Dacă vă bazați pe laxative ca să puneți treburile în mișcare, ca să vorbim așa, puteți ajunge la ceea ce medicii numesc un colon leneș; practic, pierderea abilității naturale de a defeca. Doar în cazuri rare – ca o soluție atunci când sunteți într-o călătorie, pentru a trata efectele secundare ale unui alt medicament sau pentru circumstanțe unde este nevoie de o soluție rapidă – doctorii recomandă folosirea laxativelor pentru rezolvarea constipației, ne spune dr. Anne Simons, profesor asistent de medicină de familie la University of California, San Francisco.

Scanned with OKEN Scanner

De fapt, dacă aveți scaun o dată la trei zile, atunci nici nu se poate spune că aveți constipație, conform dr. Simons. Doar dacă se întâmplă să vă goliți intestinele mai puțin frecvent de atât, sau dacă treceți brusc de la un scaun pe zi la unul pe săptămână se poate spune că aveți o problemă.

Constipația apare de obicei ca urmare a unei probleme de nutriție – consumul a prea multe alimente procesare, cum ar fi chipsuri de cartofi, prăjituri etc. și prea puține alimente bogate în fibre, cum ar fi cereale, fructe și legume. Lipsa de exercițiu fizic poate juca și ea un rol, la fel cum o poate avea și grăbirea scaunului, astfel încât nu apucați să eliminați totul.

PE VIAȚĂ

Uneori, femeile devin constipate în timpul ciclului menstrual, fie datorită fluctuațiilor hormonale (modificările nivelurilor de estrogeni și progesteron reduc motilitatea intestinală), fie datorită poftei de alimente grase, dulci, spune dr. Simons. Constipația este, de asemenea, frecvent întâlnită în primul trimestru de sarcină, atunci când uterul se destinde și exercită o presiune asupra abdomenului și pelvisului.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU COMBATEREA CONSTIPAȚIEI

În cazul în care constipația este problema care vă afectează, puteți să vă refaceți în mod natural folosind oricare dintre următoarele remedii.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați cel puțin o porție de fructe și o porție de legume la fiecare masă. Aceste alimente au un conținut crescut de fibre alimentare, care cresc masa și conținutul de apă al scaunului, spune dr. Simons. Aceste lucruri fac scaunul mai ușor de eliminat. Printre fructele care reprezintă surse bune de fibre putem enumera zmeura (opt grame de fibre într-o jumătate de cană) și prunele (șase grame de fibre într-o jumătate de cană). Dintre legume, alegeți cartofii dulci (trei grame/cartof) și varza de Bruxelles (două grame în jumătate de cană).

❒ Evitați merele și bananele atunci când sunteți constipată. Aceste două fructe agravează problema.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Luați o linguriță de semințe de in, amestecate în 250 ml de apă sau suc, la fiecare masă timp de două sau trei zile, sau până când simptomele se ameliorează. Deși semințele nu se vor dizolva complet, ele trec ușor prin intestinul dumneavoastră. Iar pe lângă aceasta, sunt bogate în fibre, astfel încât sporesc volumul și conținutul de apă al

Scanned with OKEN Scanner

O rețetă cu plante pentru tratarea constipației

Anumite ceaiuri din plante pot fi de ajutor în reluarea tranzitului intestinal. Un astfel de ceai poate conține un amestec de plante (frunze de senna, lemn dulce, ghimbir, scorțișoară și fenicul) care vă ajută să eliminați scaunul fără a provoca efecte secundare, ne explică dr. Mitchell Fleisher, profesor asistent de medicină de familie la University of Virginia Health Science Center din Charlottesville. El sugerează consumul a una până la două căni de ceai timp de trei sau patru zile. Puteți cumpăra acest amestec de ceaiuri din magazinele cu produse naturiste.

scaunului. Puteți cumpăra semințe de in de la magazinele cu produse naturiste, declară dr. Mitchell Fleisher, profesor asistent de medicină de familie la University of Virginia Health Science Center din Charlottesville.

❒ Luați o linguriță de semințe de psyllium pisate, amestecate cu un pahar de apă sau suc, la fiecare masă până când simptomele se reduc. Mai consumați un pahar de apă sau suc după aceasta, spune dr. Joel Mason, profesor asociat la secția de gastroenterologie și nutriție clinică la Tufts University School of Medicine din Boston.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Luați suplimente de fibre naturale care conțin semințe de psyllium, cum ar fi Metamucil sau Konsyl, la masa de dimineață și la cină. Amestecați pur și simplu o linguriță de supliment într-un pahar cu apă și apoi îl beți, spune dr. Mason. Această doză trebuie luată de până la trei ori pe zi, în funcție de nevoile dumneavoastră, nu mai mult de trei zile. Puteți găsi Metamucil și alte produse similare în farmacii și magazine de produse naturiste.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Rp

Recomandări

PENTRU A MENȚINE UN TRANZIT INTESTINAL REGULAT

Vestea bună privind constipația este că ea poate fi evitată ușor. Aceste abordări s-ar putea să vă fie de folos.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Consumați zilnic cel puțin 25 de grame de fibre alimentare (doza zilnică), mâncând cel puțin cinci porții de fructe și legume și două porții de cereale integrale. Pe lângă alimentele menționate mai devreme, încercați o jumătate de cană de kiwi (trei grame de fibre), orz (2,9 grame) sau broccoli (2,3 grame).

❒ Consumați zilnic cel puțin 30 ml de apă pentru fiecare kilogram de greutate corporală. Pentru o femeie de 70 de kilograme aceasta presupune aproximativ doi litri de apă – circa nouă pahare de 250 ml de apă pe zi. Apa vă menține scaunul moale, astfel încât este mai ușor de eliminat.

❒ Mergeți 15-20 de minute zilnic pe jos. Nu trebuie să vă grăbiți, mențineți un ritm astfel încât vorbitul să vi se pară dificil, dar nu imposibil. Oamenii de știință nu pot explica de ce, dar mersul pe jos stimulează tranzitul intestinal.

❒ După fiecare masă, stați pe toaletă zece minute. Planificarea astfel a eliminării scaunului vă antrenează organismul să evacueze scaunul la aceeași oră zilnic. După ce ați mâncat, sistemul digestiv se află într-o stare de standby, gata să proceseze alimente și să elimine deșeurile. Rămâneți dedicați programului, spune dr. Simons, iar în câteva săptămâni nevoia de a elimina scaunul imediat după masă va veni în mod natural. Dar dacă nu puteți să faceți acest lucru în zece minute după masă, nu trebuie să forțați, pentru că pot apărea alte probleme.

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă apare brusc o durere constantă sau crampe care nu dispar atunci când este rezolvată constipația, spune dr. Simons.

De asemenea, mergeți la medic dacă simțiți orice modificare persistentă și substanțială a obiceiurilor de toaletă, cum ar fi scăderea bruscă a frecvenței – de exemplu, de la două pe zi la una la patru zile. Acest lucru este în special important după vârsta de 40 de ani, atunci când riscul apariției cancerului de colon crește, ne avertizează dr. Mason.

Scanned with OKEN Scanner

Diareea

Nimic nu poate să strice mai rău o vacanță decât o diaree. Cu toate acestea, o întâlnire nefericită cu o bacterie străină ne-a lăsat pe multe dintre noi să vedem împrejurimile de la fereastra băii de hotel.

În țări cu standarde ale sănătății publice ceva mai reduse, mâncarea și apa potabilă conțin bacterii care pot provoca diaree, spune dr. Randall Reves, profesor asociat de medicină la University of Colorado Health Science Center din Denver. Acele scaune moi, apoase apar atunci când bacteriile rele se atașează celulelor care vă căptușesc intestinul, unde încep să producă toxine care provoacă eliberarea de lichide.

Bineînțeles, nu este neapărat nevoie să plecați de acasă pentru a contracta aceste bacterii. Sunteți vulnerabilă la ele ori de câte ori consumați hrană sau băuturi care nu sunt corespunzător preparate sau manipulate. Câteva bacterii rele se pot multiplica rapid în mâncarea care nu este refrigerată sau este menținută caldă.

Diareea infecțioasă este o afecțiune frecventă la copiii mici. Poate fi transmisă la alți membri ai familiei în timpul schimbării scutecelor sau prin alt tip de contact.

Rp

Recomandări

PENTRU CALMAREA DIAREEI

Un episod de diaree se remite de la sine de obicei în 48 de ore. Între timp, s-ar putea să ajungeți să faceți 8-10 drumuri la toaletă pe zi. Dacă doriți să scăpați ceva mai repede de această problemă, încercați un produs antidiareic eliberat fără rețetă, cum ar fi Pepto-Bismol sau Imodium, sugerează dr. Reves. Aceste produse acționează prin neutralizarea toxinelor produse de bacteriile atașate de celulele intestinale. De asemenea, de ajutor se pot dovedi și următoarele produse naturiste.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Luați doze de 6C, 12C sau 30C din remediul homeopat Arsenicum la debutul episodului diareic (notațiile de 6C, 12C și 30C reprezintă măsuri standard în homeopatie și se referă la potența remediului; sunt trecute pe etichetă). În cazul în care aveți simptome grave, repetați administrarea la fiecare două ore, iar în cazul simptomelor medii la patru ore, continuând până când scaunul începe să capete consistență și se reduce frecvența, spune Dana Ullman,

Scanned with OKEN Scanner

homeopat în Berkeley, California, și autor al cărții *The Consumer: Guide to Homeopathy*. Arsenicum funcționează bine în special pentru tratamentul diareei produse prin consumul de mâncăruri alterate. Dar dacă diareea nu se mai calmează după 24 de ore, ar trebui să încetați administrarea remediului. Puteți să achiziționați capsule de Arsenicum și alte remedii homeopate de la magazinele de produse naturiste și unele farmacii specializate.

❒ Beți o cană de ceai de frunze de zmeur, ne sfătuiește dr. James A. Duke, autor al cărții *Farmacia verde* (Editura All, 2010). Pentru a prepara ceaiul, turnați apă fiartă peste două linguriță de frunze și lăsați în repaus timp de două sau trei minute. Strecurați înainte de a bea. Puteți aroma ceaiul cu frunze de mentă sau cu lămâie, dacă doriți. Frunzele de zmeur conțin taninuri, compuși care ajută la reducerea inflamației intestinale. Puteți să le achiziționați în magazinele de produse naturiste.

❒ Consumați o bilă de extract de ulm. „Luați câteva linguriță de pudră de scoarță de ulm, disponibilă în magazinele de produse naturiste, și amestecați-le cu miere până când puteți să rulați amestecul în mici bile. Pudrați biluțele cu pudră de ulm, puneți-le într-un recipient închis și folosiți la nevoie", spune Susan S. Weed, director la Wise Women Center din Woodstock, New York, și autor al seriei *„Wise Women Herbal"*. Ulmul este util pentru că are în compoziția sa mucilagiu nutritiv, care calmează iritația intestinală, spune ea. La primul semn de diaree, luați o biluță și lăsați-o să se topească în gură, repetând la nevoie.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări PENTRU STOPAREA DIAREEI

Atunci când diareea apare, perioada în care simptomele se mențin depinde foarte mult de alimentele pe care le consumați. Câteva ajustări ale dietei pot să vă ajute să calmați intestinul „nervos" și să readuceți scaunul la compoziția normală. Medicii recomandă următoarele strategii.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați doar lichide clare timp de 24 de ore după ce diareea a apărut. Lichidele clare, cum ar fi bulionul de pui, ceaiul de plante și băuturile necarbogazoase vă ajută să vă mențineți hidratați. Iar acest lucru este foarte important pentru că diareea duce la eliminarea unei cantități mari de apă din organism. Adăugarea de zahăr în ceai sau

Scanned with OKEN Scanner

consumul de băuturi fără îndulcitori artificiali poate fi, de asemenea, de ajutor pentru că zahărul ajută organismul să absoarbă sare și apă. (Dacă alegeți un ceai de plante sau o băutură necarbogazoasă, citiți eticheta pentru a vă asigura că nu conține cofeină).

❒ Evitați sau limitați consumul de cofeină, fie că este vorba de cafea, sau de băuturi tip cola, cel puțin până când diareea dispare – și preferabil încă o zi după aceea. Cofeina ar putea să vă irite intestinele și să accentueze diareea, susține dr. Reves. De asemenea, vă produce și urinare mai frecventă.

❒ După primele 24 de ore, treceți la mese mici cu alimente ușoare, cum ar fi banane, orez și biscuiți. Continuați să mâncați în acest fel atât timp cât aveți diaree și încă o zi după ce s-a remis. Alimentația ușoară permite intestinului să se odihnească și să se recupereze, explică dr. Ralph Giannella, profesor de medicină și director al Diviziei de boli intestinale la University of Cincinnati College of Medicine.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Nu consumați produsele lactate de niciun fel atât timp cât suferiți de diaree. Această problemă afectează abilitatea organismului de a digera lactoza, glucidul din lapte și produsele lactate, spune dr. Reves. Iar acest lucru poate agrava starea unui intestin deja afectat.

Recomandări
PENTRU TRATAREA DIAREEI CRONICE

Rp

Episoade recurente de diaree s-ar putea să semnaleze probleme de sănătate subiacente cum ar fi sindromul de colon iritabil (SCI). Dacă suferiți frecvent de diaree (mai mult de două sau trei ori pe lună) care este însoțită de dureri abdominale – ambele simptome clasice ale SCI – ar trebui să mergeți la un medic. Între timp, următoarele remedii pot să vă ajute să țineți în frâu sindromul cronic. (Pentru mai multe informații despre SCI, vezi pagina 233.)

❒ Evitați alimentele ambalate, procesate, realizate cu sorbitol sau manitol. Acești îndulcitori artificiali, folosiți frecvent la produsele dietetice, au un efect laxativ asupra multor persoane, spune dr. Giannella. Doar cinci sau șase pastile de gumă de mestecat pot conține suficient manitol sau sorbitol cât să producă diaree.

❒ Notați ceea ce mâncați și beți, cât și momentul în care apar episoadele de diaree. După două săptămâni, revizuiți-vă notițele și determinați dacă anumite alimente sau băuturi par să declanșeze

Scanned with OKEN Scanner

diareea. Vinovații frecvenți includ laptele, brânza, ciocolata, cafeaua și ceaiul. Țineți minte că organismul nu reacționează timp de cinci sau șase ore după consumul unui produs.

Odată ce ați identificat produsele potențial problematice, eliminați-le din dietă. Ar trebui să observați un declin al frecvenței și severității diareei. Dacă simptomele nu se îmbunătățesc, mergeți la medic.

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă diareea durează mai mult de 48 de ore sau dacă este acompaniată de sânge în scaun sau de febră, recomandă dr. Gianella.

De asemenea, ar trebui să mergeți la medic dacă vă simțiți amețită, aveți probleme în a reține lichidele sau observați o scădere a cantității de urină eliminată, adaugă dr. Reves.

Durerea de cap și migrenele

De la o zi proastă pentru coafură până la cecuri fără acoperire, viața pare câteodată a fi formată doar din dureri de cap consecutive. Dar ca să spunem adevărul, mulți dintre noi am prefera aceste mici deranjamente în locul adevăratelor dureri de cap – acele momente în care avem senzația că am face orice să scăpăm de o durere de cap care pare să fie aici pentru totdeauna.

Durerile de cap pot apărea datorită unei multitudini de factori. Ele pot fi provocate de factori emoționali cum ar fi depresia și anxietatea, sau de creșterea tensiunii arteriale, spune dr. Seymour Diamond, director al Diamond Headache Clinic din Chicago și autor al cărții *The Hormone Headache*. Migrenele pot fi provocate și de sinusuri blocate sau inflamate. Chiar și modificări ale modului în care dormiți sau mâncați pot să vă provoace dureri de cap pentru că acestea afectează ceasul intern al organismului, explică dr. Joseph P. Primavera, psiholog la Jefferson Headache Center la Thomas Jefferson University Hospital din Philadelphia.

Dar cele mai frecvente, de departe, sunt durerile de cap datorate tensiunii. Aproape toți dintre noi – aproximativ peste 90% din populație – a resimțit tensiune la un moment dat al vieții, spune dr. Fred Sheftell,

Scanned with OKEN Scanner

fondator și director al New England Center for Headache din Stamfort, Connecticut și coautor, alături de dr. Alan M. Rapoport, al cărții *Headache Relief for Women*. În general, durerea debutează în mușchii cefei și încet, încet își croiește drum către frunte. S-ar putea să aveți o senzație pulsatorie în tâmple sau chiar în spatele ochilor.

Durerile de cap provocate de tensiune sunt în general un subprodus al stresului, dar chiar și dacă doar stați în fața unui ecran de calculator, într-o poziție incomodă, durerea poate apărea. Din fericire, acest tip de dureri de cap nu durează mai mult de câteva ore și deseori răspund la tratamentul cu analgezice eliberate fără rețetă din farmacii.

Migrenele, pe de altă parte, pot dura între patru ore și trei zile. Iar durata durerii nu face decât să îi sporească intensitatea. În mod normal, o migrenă debutează ca o durere difuză, dar ajunge să fie un chin pulsatoriu agonizant. Câteodată, afecțiunea este precedată de o aură, o problemă vizuală caracterizată prin linii luminoase puternic colorate, flash-uri de lumină, puncte sau pete. Durerea în sine afectează de obicei doar o parte ca capului. Dar s-ar putea să resimțiți o durere generală, senzația de greață, amorțeală, slăbiciune și sensibilitate extremă la lumină și sunete.

LUNAR

Aproximativ 65% dintre femeile care suferă de migrene le prezintă cam în perioada menstruației – un fapt pe care dr. Diamond îl atribuie modificării nivelului de estrogen ce are loc pe parcursul ciclului menstrual. Oamenii de știință nu pot explica încă mecanismul, dar, într-un fel sau altul, modificările hormonale le fac pe unele femei mai susceptibile la reacțiile chimice care determină constricția și dilatația rapidă a vaselor sanguine ce alimentează creierul, provocând durere. Din motive similare, unele femei aflate sub terapie de substituție hormonală, în timpul sau după menopauză, resimt migrene atunci când nu iau estrogen. De exemplu, dacă o femeie ia hormoni timp de 21 de zile cu o pauză ulterioară de șapte zile, ea poate prezenta migrene în acele șapte zile fără medicamente.

Rp

Recomandări
PENTRU O CALMARE RAPIDĂ

Durerea de cap este foarte individuală, iar același lucru poate fi spus și despre remedii. Un lucru care funcționează pentru o femeie poate să nu aibă niciun efect asupra alteia. Din acest motiv, pentru a vă calma durerea, încercați una dintre următoarele recomandări.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Imediat ce simțiți instalarea unei dureri de cap, lăsați apa suficient de caldă să curgă pe mâinile dumneavoastră timp de zece minute. Căldura atrage sânge de la nivelul capului, fapt ce face acest remediu eficient atât pentru dureri de cap, cât și pentru migrene, spune dr. Robert Kinkell, de la Cleveland Clinic Foundation din Cleveland și președinte al National Headache Association.

❒ Puneți un prosop cald și umed sau o sticlă cu apă caldă înfășurată într-un prosop peste umeri timp de douăzeci de minute până la aproximativ o oră. Dacă aveți o durere de cap provocată de tensiune, acest lucru vă va ajuta să vă relaxați, explică dr. Kinkell. Dacă suferiți o migrenă, căldura ajută la relaxarea vaselor de sânge constricționate, reducând durerea.

Aveți grijă cu acest remediu și fiți cu ochii pe ceas. Aplicarea de căldură pentru mai mult de o oră s-ar putea să vă afecteze pielea.

Rețete nutriționale pentru migrenele menstruale

Migrenele dumneavoastră sunt la fel de previzibile ca și ciclul menstrual? Acest lucru nu este de mirare. La multe femei, fluctuațiile hormonale lunare determină migrenele atât înainte, cât și în timpul menstruației. Puteți să reduceți șansele să vă apară o durere „la acel moment al lunii" prin folosirea următoarelor suplimente vitaminice și minerale, recomandate de către dr. Fred Sheftell, fondator și director al New England Center for Headache din Stamfort, Conneticut și coautor, alături de dr. Alan M. Rapoport, al cărții *Headache Relief for Women*.

❒ Luați 200-400 de miligrame de riboflavină pe zi. Riboflavina este un compus care ar putea să joace un rol esențial în modalitatea în care creierul își controlează energia, permițându-i acestuia să scurtcircuiteze o migrenă.

❒ Luați 50 mg de vitamina B_6 pe zi în săptămâna de dinainte de menstruație, apoi măriți doza la 100 de mg și continuați cât durează ciclul menstrual. Vitamina B6 stimulează producția de serotonină, care produce constricția vaselor de sânge și agravează

❒ Practicați o tehnică imagistică timp de trei până la zece minute. De exemplu, încercați să vă imaginați capul dumneavoastră ca având o anumită culoare, dimensiune și formă, sugerează dr. Dennis Gervten, psihiatru în San Diego și autor al cărții *Are You Getting Enlightened and Losing Your Mind?*. Poate că este roșu, are formă de inimă și este de dimensiunea unei mingi de fotbal. Apoi „vedeți" durerea cum se transformă într-un lichid, se scurge în umeri, apoi ajunge la degete pe unde vă părăsește corpul. În mintea dumneavoastră, permiteți durerii să iasă din cameră, apoi din casă, ca și cum ar fi atrasă de gravitație. Priviți-o cum alunecă în jos pe stradă și ajunge în ocean. Dacă practicați acest exercițiu cu regularitate atunci când aveți dureri minore, veți observa că este mult mai eficient atunci când suferiți mult mai tare.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Notă: acest exercițiu de imaginație nu este potrivit pentru persoanele cu probleme mintale.

migrenele. Nu trebuie să vă bazați pe beneficiile zilnice ale vitamine B6. În cazul administrării de doze mai mari de 50 de mg pe zi, o perioadă mai lungă de timp, pot apărea amorțeli la nivelul picioarelor și probleme de postură.

❒ Luați 400 U.I. de vitamina E, zilnic. Aceasta ajută la stabilizarea cantității de estrogeni din organism. În plus, proprietățile sale antioxidante s-ar putea să ofere și alte beneficii.

❒ Luați între 200 și 400 de mg de magneziu zilnic. Cercetările au arătat că femeile care suferă de migrene în timpul menstruației au niveluri reduse din acest mineral în celulele creierului.

Notă: dacă aveți probleme cardiace sau renale, este cel mai bine să întrebați medicul înainte de a lua magneziu. Unele persoane care iau doze de peste 350 de mg zilnic s-ar putea să prezinte diaree.

❒ Pe lângă cele prescrise mai sus, luați și un supliment multivitaminic, astfel asigurându-vă că necesitățile dumneavoastră nutriționale sunt acoperite.

Scanned with OKEN Scanner

PLANTE Rp

Recomandări
PENTRU CEFALEEA DE TENSIUNE

Cefaleea de tensiune răspunde bine la tratamentul cu anumite plante. Atunci când se instalează durerea, apelați la unul dintre remediile de mai jos. (Toate aceste plante pot fi găsite la magazinele de produse naturiste).

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Luați o doză de coajă de călin (*Viburnum opulus*, bulgăre de zăpadă) sau de iarba-fetei (*Tanacetum parthenium*) la fiecare oră, timp de maxim trei ore până când durerea dispare, sugerează dr. Eve Campanelli, Beverly Hills, California. Pentru doza corectă, urmați indicațiile de pe etichete. Călinul are un efect antispasmolitic, așa că ajută la relaxarea mușchilor, iar iarba-fetei conține acid salicilic care este ingredientul activ din aspirină.

❒ Preparați-vă un ceai calmant din părți egale de mușețel, crețișor sau vindecea (*Betonica officinalis*), levănțică și verbenă (*Verbena officinalis*). Aceste plante sunt tonice care calmează durerea, vă relaxează corpul și ajută la eliberarea tensiunii. Ele pot îmbunătăți modul în care organismul reacționează la stres și, dacă sunt folosite în mod regulat, pot reduce frecvența apariției durerilor de cap.

Pentru a prepara ceaiul, puneți o linguriță de amestec într-o cană de apă fiartă și lăsați zece minute în repaus; răciți înainte de a consuma. Dacă aveți o durere de cap de tensiune, beți o cană sau două. În cazul în care sunteți predispusă la dureri de cap, beți până la patru căni pe zi.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți o baie în apă călduță cu plante timp de 20 de minute. Puneți două linguriță de levănțică și două de roiniță (*Melissa officinalis*) într-o cană de apă fierbinte și lăsați timp de zece minute în repaus, după care turnați amestecul în cada cu apă.

Rp

Recomandări
PENTRU REDUCEREA DURERILOR INDUSE DE TENSIUNE

Asemenea plantelor, următoarele remedii pot calma cefaleea de tensiune pe cale naturală, fără a folosi medicamente. Încercați-le pe toate pentru a vedea care funcționează pentru dumneavoastră.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Obțineți ameliorare cu uleiuri esențiale de mentă sau levănțică. Alegeți menta dacă simțiți durere în partea anterioară a capului pentru că efectele de stimulare ale aromei îmbunătățesc circulația și "trag" energie de la durere. Alegeți levănțica dacă durerea este localizată la ceafă pentru că aroma ajută la relaxarea mușchilor.

Pentru a folosi oricare dintre uleiuri, puneți câteva picături pe un deget, apoi frecați-vă tâmplele, de-a lungul frunții și pe ceafă, sugerează Michael Scholes, director al Michael Scholes School of Aromatic Studies din Los Angeles. Dacă uleiurile funcționează, ar trebui să resimțiți o ușoară senzație de gâdilare. Repetați dacă este nevoie după o oră. Uleiurile pot fi achiziționate de la magazinele de produse naturiste.

❒ Acordați-vă 30 de secunde pentru a rula o minge de golf de aproximativ 50 de ori pe partea palmară a degetului mare (police) de la o mână. Apoi repetați la cealaltă mână. Folosiți această tehnică o dată pe oră, atâta timp cât aveți o cefalee provocată de tensiune. (Puteți să o folosiți o dată pe zi ca măsură preventivă dacă sunteți predispusă la dureri de cap de tensiune). Cei care practică reflexologia, o metodă de vindecare bazată pe principii care susțin că aplicarea de presiune în puncte specifice ale corpului la nivelul picioarelor și mâinilor ajută la vindecarea altor zone ale corpului – consideră că stimularea acestei zone eliberează tensiune de la nivelul mușchilor capului, spune Kevin Kunz, un cercetător în domeniul reflexologiei din Albuquerque, New Mexico.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ La debutul cefaleei, încercați un automasaj timp de două minute. începeți prin plasarea degetelor la nivelul scalpului pe linia care marchează mijlocul capului. Aplicați ferm presiune cu vârfurile degetelor astfel încât să mișcați ușor pielea capului spre înainte. Continuați să eliberați presiune prin coborârea mâinilor către urechi, aproximativ doi centimetri o dată, masând de la linia părului către porțiunea dorsală a capului de fiecare dată. Apoi, folosiți aceeași tehnică pentru a masa capul într-o direcție diferită, mișcând mâinile de această dată de la o ureche la alta. Ar trebui să petreceți masând aproximativ 20 de secunde în fiecare direcție, cuprinzând întreg capul în aproximativ 40 de secunde.

LA MOMENTUL POTRIVIT

În continuare, apăsați direct pe frunte cu podul palmelor și mențineți pentru 5-10 secunde. Apoi găsiți locul sensibil dintre degetul

Scanned with OKEN Scanner

mare și arătător și apăsați ferm cu degetul mare de la mâna opusă timp de cinci secunde, după care schimbați mâna.

În final, folosiți degetul mare pentru a masa marginea osoasă de la baza craniului, acolo unde capul și partea posterioară a gâtului se întâlnesc. Aplecați capul un pic în față, plasați degetul mare în centrul crestei și masați blând apăsând cu degetul mare și făcând mișcări circulare. Mișcați degetul către dreapta și apoi repetați. Ar trebui să dureze aproximativ 30 de secunde să ajungeți de la centrul crestei spre dreapta până în spatele urechii drepte. Folosiți-vă degetul mare de la mâna stângă pentru a repeta acțiunea pe partea stângă. Dacă în timpul mișcărilor detectați puncte care sunt mai sensibile la presiune, reduceți apăsarea pe acestea.

Țineți minte să respirați încet și adânc pe toată durata acestui exercițiu, astfel încât să nu acumulați tensiune, spune Elliot Green, maseur terapeut în Silver Spring, Maryland, și fost președinte al American Massage Therapy Association. Puteți repeta tot acest exercițiu de masaj dacă găsiți că vă ajută.

Rp

Recomandări
PENTRU A MINIMALIZA MIGRENELE

Printre durerile de cap, migrenele sunt cele mai chinuitoare – și, de asemenea cele mai încăpățânate. Dar nu trebuie să stați și să acceptați durerea. Următoarele remedii vă pot fi de ajutor în ameliorarea simptomelor migrenelor.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Aplicați gheață timp de 10 minute pe partea capului care vă doare. Unele femei au constatat că, pentru ele, tratamentul rece funcționează mai bine decât cel cu căldură pentru a calma migrenele. Frigul ajută la constricția vaselor de sânge și la blocarea semnalelor de durere transmise către creier. Dacă suferiți frecvent de migrene, dr. Kunkel sugerează folosirea unui pahar de hârtie plin cu apă și pus în congelator. Astfel, atunci când aveți nevoie de o compresă rece doar rupeți primii doi centimetri din pahar și obțineți o compresă rece instant cu care vă puteți masa zona dureroasă. Puteți, de asemenea, să folosiți o pungă de gheață pe care să o țineți în permanență pe ușa congelatorului.

❒ Beți o ceașcă de cafea. Cofeina produce constricția vaselor dilatate de la nivelul creierului, susține dr. Patricia Solbach, director

Scanned with OKEN Scanner

al Center for Clinical Research, Topeka, Kansas. Dar fiți atentă: o cantitate prea mare de cofeină poate agrava durerea. Limitați aportul zilnic la o ceașcă de 150 ml de cafea, care conține 100 mg de cofeină.

❒ Luați 400-500 mg de ghimbir de două-trei ori pe zi pentru a calma greața care însoțește migrenele, ne sugerează dr. Sheftell. Puteți achiziționa capsule de ghimbir din magazinele de produse naturiste și din unele farmacii.

Recomandări
PENTRU MENȚINEREA MIGRENELOR LA DISTANȚĂ

Rp

Dacă sunteți predispusă la migrene, puteți lua câteva măsuri pentru a le reduce frecvența și intensitatea. Folosiți următoarele strategii.

LUNAR

❒ Țineți un jurnal în care să vă notați ce anume declanșează migrenele. Atunci când suferiți o durere de cap, notați ce ați mânacat în ultimele 24 de ore, ce făceați când a apărut durerea, dacă vă aflați sub stres, dacă vi se apropie menstruația – orice factor care considerați că ar putea avea de a face cu apariția migrenelor. Apoi, după două săptămâni, încercați să vedeți dacă găsiți un tipar al apariției durerilor, astfel încât să începeți să eliminați sau să controlați acei factori din viața dumneavoastră.

❒ Ocoliți carnea fezandată cum ar fi cârnații tip frankfurter, bologna sau salami. Aceste alimente conțin nitriți care provoacă migrene la unele persoane. Alte substanțe problematice includ glutamatul monosodic (întâlnit în mâncărurile chinezești, cât și în unele preparate înghețate), aspartamul (un îndulcitor artificial – Nutrasweet) și tiramina (un aminoacid care poate fi găsit în brânza maturată, hering marinat și tecile de fasole). În general, dacă aveți o migrenă în peste jumătate din cazuri după ce ați consumat un anumit aliment, atunci ar trebui să încetați să îl mai mâncați.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Limitați-vă la un pahar de băutură alcoolică pe zi. Băuturile alcoolice – în special vinul roșu și berea – sunt recunoscute că provoacă migrene, pentru că alcoolul face ca vasele de sânge să se dilate. De fapt, dacă descoperiți că suferiți migrene de fiecare dată după ce ați băut, atunci ar trebui să eliminați alcoolul complet, ne sfătuiește

Scanned with OKEN Scanner

dr. Diamond. O băutură este aici definită ca un pahar de 350 ml bere, 150 ml vin sau un cocktail cu 50 ml lichior.

❒ Faceți o plimbare rapidă de 20 de minute o dată la două zile. Mersul pe jos vă tonifică sistemul cardiovascular, inclusiv vasele de sânge care provoacă durerile de cap și ajută la eliberarea stresului, explică dr. Wotton.

❒ Respirați adânc timp de cinci minute, de mai multe ori pe zi. Dr. Diamond recomandă următorul exercițiu: stați în picioare sau pe un scaun, cu picioarele sprijinite pe podea. Expirați complet, trăgând la maxim mușchii abdominali. Apoi inspirați încet pe nas în vreme ce simultan vă eliberați abdomenul. Imaginați-vă că inspirați bine, calm și liniștită. Duceți această inspirație până în profunzimea plămânilor, permițând toracelui să se extindă complet. Nu vă ridicați umerii. Atunci când simțiți că plămânii sunt plini, realizați o tranziție ușoară între inspirație și expirație. Expirați încet pe gură, în timp ce vă contractați mușchii abdominali. Din nou, nu vă ridicați umerii. Pe măsură ce expirați, imaginați-vă că eliminați odată cu aerul expirat și orice tensiune sau disconfort pe care l-ați simțit mai înainte. Eliminați aerul ușor pe gură permițând unui sentiment de liniște să vă cuprindă întregul organism.

Alertă medicală

Dacă cefaleea este însoțită de vreunul dintre următoarele simptome – leșin, convulsii, lichid clar sau sânge eliminat din nas sau urechi; vărsături; înțepenirea gâtului, împreună cu greață și febră; probleme de vorbire, coordonare sau vedere; slăbire sau amorțire a unei părți a corpului; o febră de peste 38,3°C, sau stare de letargie imediat după un traumatism cranian – rugați pe cineva să vă ducă de urgență la o cameră de gardă.

Scanned with OKEN Scanner

Durerea post-exercițiii fizice

Ați crede că organismul dumneavoastră se învață minte: ieșiți afară să grădinăriți puțin în aprilie, iar a doua zi vă simțiți înțepenită și aveți dureri musculare. Ajungeți într-un final la sală după luni de amânare. Iar acum vă chinuiți. Brațele și picioarele vă dor atât de tare încât aveți impresia că vă vor cădea – sau vă doriți să se întâmple acest lucru.

Relaxați-vă. „Parțial, această durere este perfect normală", spune dr. Barbara Yawn, director de cercetare la Olmsted Medical Center din Rochester, Minnesota. „Atâta timp cât nu este o durere necruțătoare, puțină amorțeală este în regulă și nu un semn că ar trebui să vă opriți".

De fapt, puteți chiar să o fixați în timp. „Perioada de «antrenament de inițiere» pare a dura aproximativ două săptămâni", spune Lynn Van Ost, fizioterapeut și specialist în medicină sportivă la Jefferson Sports Medicine Center din Philadelphia. „Dacă nu ați făcut niciodată exerciții înainte sau tocmai v-ați reapucat, țineți minte că timp de aproximativ două săptămâni veți resimți durere peste tot."

Deși atât bărbații cât și femeile resimt durere după o activitate fizică intensă, femeile suferă o durere mai puternică dacă folosesc aparate pentru a-și întări musculatura părții superioare a trunchiului, spune dr. Karen Rucker, președinte al Departamentului de medicină fizică și reabilitare la Virginia Commonwealth University din Richmond. Acest lucru se întâmplă pentru că aparatele sunt proiectate pentru bărbați care au chiar și cu 85% mai multe fibre musculare decât femeile.

LUNAR

Unele femei prezintă dureri musculare atunci când sunt la menstruație, ne spune dr. Rucker. Deși ne se cunoaște cauza, specialiștii cred că modificările hormonale lunare pot să vă facă articulațiile mai flexibile.

PE VIAȚĂ

Mușchii sunt mai predispuși la lezări odată cu înaintarea în vârstă, deoarece țesuturile devin din ce în ce mai puțin flexibile. După vârsta de 35 de ani, veți observa că aveți nevoie de o perioadă mai lungă pentru încălzire înainte de antrenamentul obișnuit și pentru a vă reveni după acesta, lucru care nu se întâmpla la frumoasa vârstă de 16 ani.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ AUTOPROTEJA

Ați fost atât de mândră de dumneavoastră atunci când ați început să faceți exerciții sau atunci când strângeați frunzele prin grădină – pe moment. Și nu ați resimțit nicio durere. Adeseori, durerea de după programul de exerciții este o reacție cu efect întârziat. S-ar putea să nu apară decât abia a doua zi dimineață sau chiar a treia zi și să vă simțiți ca și cum ați fi participat la o partidă de box cu zece reprize. Dacă durerea vă provoacă disconfort, puteți încerca unul dintre remediile următoare.

❒ Luați-o ușor. Dacă ați muncit din greu, este tentant să vă prăbușiți direct pe scaun apoi. Pentru a vă menține mobilitatea, continuați să faceți, cu moderație, exerciții – adică nu atât de intens încât să începeți să transpirați sau să resimțiți durere acută. Dacă, de exemplu, vă dor picioarele, mergeți încet în jurul blocului, accelerând pasul pe măsură ce durerea sau senzația de înțepenire dispare.

❒ Întindeți fiecare grupă de mușchi încet și cu meticulozitate. Concentrați-vă asupra mușchilor gambelor, cvadricepși, inghinali, șoldurilor, brațelor, gâtului și umerilor. Întinderile realizate după exerciții reduc durerea prin întreruperea ciclului de contracții musculare și a reducerii fluxului sanguin care apare după o acumulare masivă de acid lactic în mușchi. Atunci când vă întindeți, trimiteți mai mult sânge prin mușchi, care ajută la răspândirea acidului lactic în mod uniform prin tot corpul.

❒ Pentru a preveni apariția crampelor, masați încet zona durereoasă sau rugați pe cineva să o facă pentru dumneavoastră, spune dr. Yawn.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Puneți o pungă de gheață pe zona dureroasă. Faceți asta cât mai repede cu putință, ne recomandă Van Ost. Dacă știți că urmează să mergeți la sală și s-ar putea să nu aveți acolo gheață, faceți planuri din timp. Luați cu dumneavoastră un mic recipient frigorific pe care să îl umpleți cu gheață și pungi de plastic resigilabile. Așa veți avea o pungă cu gheață la îndemână atunci când aveți nevoie. Înfășurați punga într-o cârpă umedă și aplicați-o pe zona dureroasă maxim 10 minute o dată.

❒ Aplicați gheața în timp ce mâncați. Dacă faceți exerciții fizice după-amiaza, puneți-vă imediat gheață pe membre pe loc, apoi la cină, apoi la gustarea de dinainte de somn și apoi a doua zi la micul dejun.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări PENTRU DURERI

Conform celor care o practică, homeopatia funcționează aproape ca un vaccin: o doză netoxică de substanțe naturale – de obicei o plantă sau un mineral – care provoacă simptome asemănătoare cu cele care vă afectează și care s-ar putea să vă vindece. Doze mari de Arnica, de exemplu, s-ar putea să vă facă să vă simțiți ca și cum ați avea o întindere sau o leziune dacă le-ați lua în absența unui traumatism, spune dr. Jacquelyn Wilson, specialist homeopat în Escondido, California. Dar dacă vă simțiți ca și cum ați alergat la maraton sau dacă nu ați mai făcut exerciții de mult timp, o soluție extrem de diluată de Arnica vă va ajuta ca durerea și contuziile să se vindece mai repede.

❒ Puneți sub limbă trei granule de Arnica imediat ce puteți după ce ați făcut efort și lăsați-le să se dizolve. Repetați la fiecare câteva ore până când durerea dispare, spune John Collins, specialist naturopat și homeopat, profesor asociat de homeopatie la National College of Naturopathic Medicine, Portland, Oregon. Arnica poate fi găsită sub formă de granule la potențe de la 6C la 30C în magazinele de produse naturiste și farmacii specializate. (Aceste potențe sunt măsuri standard în homeopatie și ar trebui să fie înscrise pe etichetă.)

❒ Încercați un preparat homeopatic denumit Sportenine. Disponibil în magazinele de produse naturiste, Sportenine conține Arnica, zinc și acid lactic sub formă de tablete. Dr. Collins recomandă o pastilă înainte și una după sesiunea de exerciții. Dacă aveți un program intens, s-ar putea să beneficiați și de pe urma administrării a încă unei pastile într-o pauză, spune el.

❒ Folosiți un unguent homeopatic care conține Arnica. Dr. Collins sugerează folosirea de Traumeel, un produs disponibil în farmacii și magazinele de produse naturiste. Masați unguentul pe zona dureroasă de patru ori pe zi până când nu vă mai doare. Apoi repetați doar atunci când durerea reapare. Sportivii care au folosit acest remediu au raportat mai multă rezistență și mai puține crampe.

Scanned with OKEN Scanner

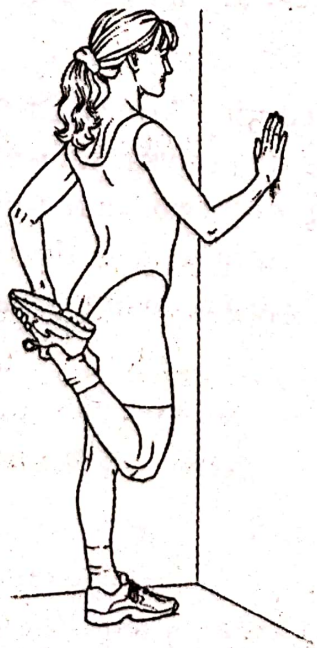
Exerciţii de întindere pentru încălzire şi relaxare

Pregătirea muşchilor pentru activităţi fizice – şi liniştirea lor după acestea – vor preveni apariţia durerilor musculare. Pentru a vă încălzi alergaţi pe loc timp de cinci minute şi faceţi întinderi timp de 5-20 de minute, în funcţie de durata şi intensitatea programului de exerciţii şi de vârsta pe care o aveţi, spune Karen Rucker, şefa Departamentului de medicină fizică şi reabilitare la Virginia Commonwealth University din Richmond. Unele persoane au nevoie să se încălzească mai mult, şi să se oprească şi să facă întinderi în timpul programului şi, apoi, în timpul exerciţiilor de relaxare.

Faceţi întinderi ale muşchilor pe care chiar îi veţi lucra în timpul exerciţiilor. „Dacă urmaţi să mergeţi să alergaţi, întindeţi-vă gambele, cvadricepşii, tendonul popliteu şi muşchii inghinali; nu aveţi nevoie să vă încălziţi braţele", ne sfătuieşte dr. Rucker. Acordaţi atenţie deosebită oricărui muşchi cu care aţi avut probleme înainte.

Următoarele exerciţii de întindere pot să vă ajute să vă pregătiţi grupele majore de muşchi pentru exerciţii. Petreceţi cel puţin 30 până la 60 de secunde la fiecare şi repetaţi de două ori, spune dr. Rucker. Apoi repetaţi întreaga secvenţă de întinderi după ce terminaţi programul de exerciţii.

ÎNTINDERI DE CVADRICEPS



Staţi pe piciorul stâng, atingând scaunul sau un perete cu mână dreaptă pe care o folosiţi pentru sprijin. Îndoiţi genunchiul drept şi prindeţi piciorul drept cu mână stângă. Trageţi încet în sus astfel încât călcâiul să vă preseze pe fese. Partea superioară a corpului trebuie să fie dreaptă pentru a maximiza efectul întinderii. Menţineţi, apoi repetaţi cu piciorul stâng.

Scanned with OKEN Scanner

ÎNTINDERI PENTRU GAMBE

Stați pe o treaptă având piciorul stâng puțin îndoit și mâinile pe șolduri. Priviți drept înainte și duceți piciorul drept înapoi până când călcâiul depășește marginea treptei.

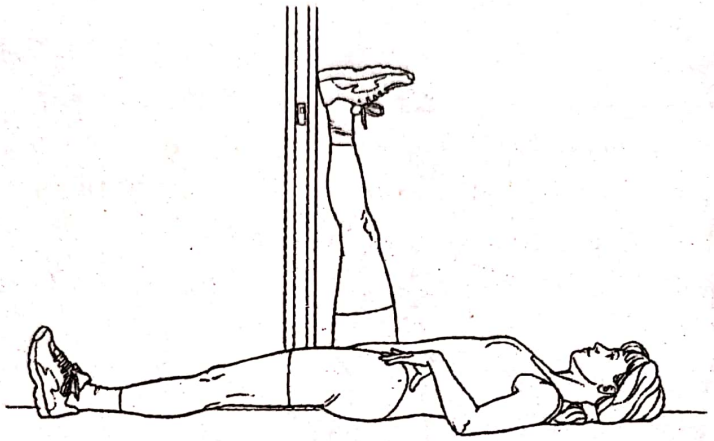
Coborâți călcâiul drept sub nivelul treptei până când simțiți mușchii întinzându-se. Mențineți, apoi repetați cu piciorul celălalt.

Puteți să includeți în această întindere și o zonă superioară a tendonului lui Ahile dacă faceți exercițiul cu genunchiul drept ușor îndoit.

Scanned with OKEN Scanner

Exerciții de întindere pentru încălzire și relaxare – continuare

ÎNTINDEREA MUȘCHIULUI POPLITEU



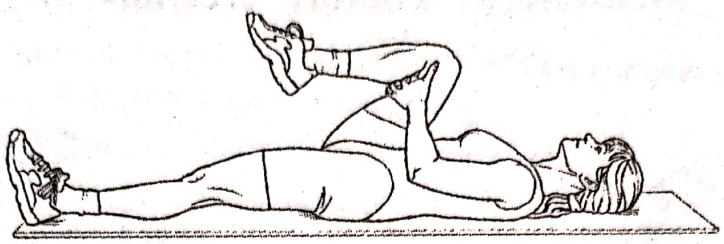
Pentru a vă întinde mușchii părții posterosuperioare a piciorului, stați întinsă pe podea lângă tocul unei uși, astfel încât să puteți ține piciorul stâng întins pe podea. Ridicați piciorul drept deasupra dumneavoastră, lăsând 6 până la 10 cm între partea posterioară a coapsei și perete. Sprijiniți piciorul pe perete și apoi întindeți-l prin deplasarea labei piciorului din ce în ce mai sus pe perete până când doar călcâiul se sprijină pe acesta. Asigurați-vă că vă arcuiți spatele și țineți mâinile pe șolduri, astfel încât acestea din urmă să fie aliniate cu restul corpului. (Dacă unul dintre șolduri este mai ridicat decât celălalt, popliteul nu va lucra așa cum trebuie). Mențineți. Repetați pe partea opusă a ușii folosindu-vă piciorul stâng. Opriți-vă dacă observați că picioarele vă amorțesc. La final, ridicați-vă încet de pe podea pentru a nu ameți.

ÎNTINDERI PENTRU MUȘCHII INGHINALI

Pentru a vă întinde mușchii inghinali, stați în șezut pe podea în poziția fluturelui, având tălpile lipite. Apăsați ușor pe genunchi cu mâinile sau coatele și mențineți întinderea atât timp cât puteți.

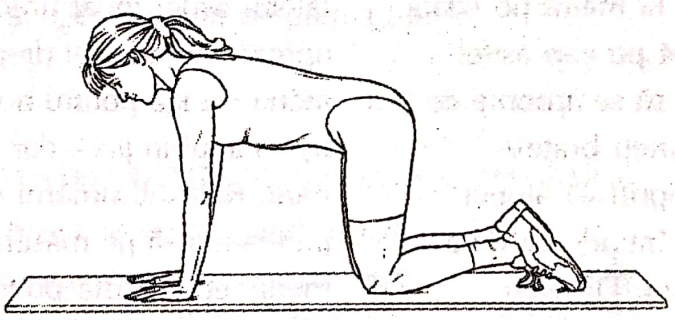
Scanned with OKEN Scanner

ÎNTINDERI PENTRU ȘOLDURI

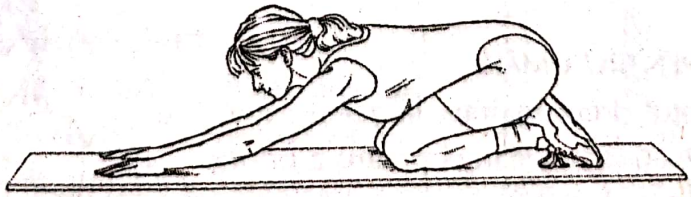


Stați întinsă pe spate cu picioarele drepte. Prindeți-vă mâinile sub coapsa dreaptă, apoi trageți genunchiul drept către piept, menținând în același timp spatele drept. Mențineți, apoi reveniți la poziția de start și repetați cu celălalt picior.

ÎNTINDERI PENTRU PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI



Stați pe podea în patru labe, cu mâinile direct sub umeri și genunchii sub șolduri.

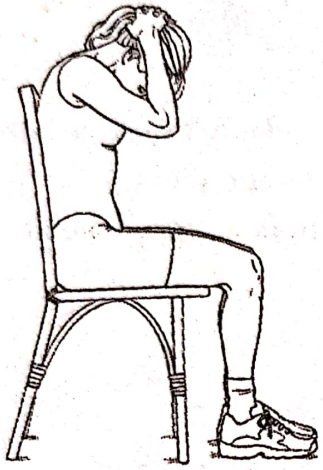


Fără a vă mișca mâinile, lăsați-vă pe călcâie astfel încât brațele să fie întinse și să resimțiți o întindere de-a lungul spatelui. Mențineți.

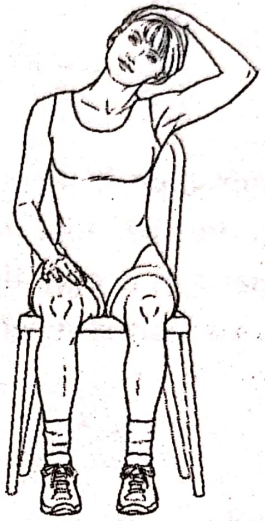
Scanned with OKEN Scanner

Exerciții de întindere pentru încălzire și relaxare – continuare

ÎNTINDERI PENTRU GÂT



Stați pe un scaun și prindeți-vă degetele de la mâini pe ceafă. Apăsați încet pe cap astfel încât bărbia să se apropie de piept. Mențineți brațele relaxate și opriți-vă atunci când simțiți întinderea de-a lungul gâtului. Eliberați degetele și coborâți brațele pe lângă corp înainte de a repeta exercițiul.



Aplecați-vă încet capul spre lateral astfel încât urechea să se apropie de umărul drept. Folosiți mâna stângă pentru a vă trage ușor capul în jos – dar nu prea mult. Relaxați umărul de pe partea opusă pe măsură ce mențineți această poziție. Nu îl ridicați și țineți minte să respirați pe toată durata exercițiului. Repetați pe partea opusă.

ÎNTINDERI PENTRU UMĂR

Întindeți brațul drept înainte, la același nivel cu pieptul. Folosiți mâna stângă pentru a prinde brațul drept imediat deasupra cotului și trageți-l încet către umărul stâng. Repetați pe partea opusă.

Scanned with OKEN Scanner

ÎNTINDERI PENTRU PARTEA SUPERIOARĂ A BRAȚULUI

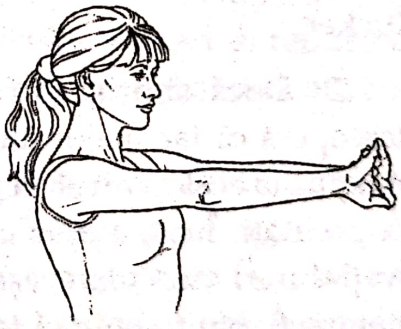
Ridicați ambele brațe în aer, lăsându-vă brațul drept să se îndoaie de la cot în spatele capului. Menținеți cotul drept folosindu-vă de mâna stângă și extindeți încet întinderea prin tragerea ușoară a cotului mai în jos și mai spre spate. Repetați cu celălalt braț.

ÎNTINDERI PENTRU BRAȚ

Priviți drept înainte și relaxați-vă umerii. Aduceți brațele la spate, prinzând încheietura dreaptă cu mâna stângă. Menținând brațul drept, lăsați-vă mâna stângă să îl tragă către șoldul stâng așa cum vedeți în imaginea alăturată. Încheiați exercițiul aplecând ușor urechea stângă către umărul stâng. Relaxați-vă și apoi repetați pe partea opusă.

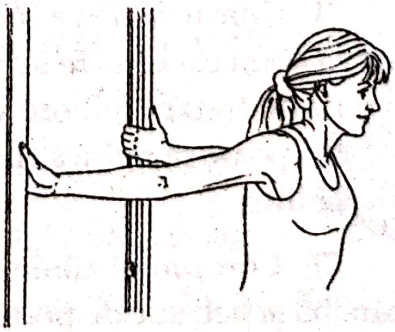
ÎNTINDERI PENTRU PARTEA SUPERIOARĂ A SPATELUI

Prindeți-vă degetele de la mâini în fața dumneavoastră și întoarceți-vă palmele către exterior, pe măsură ce ridicați brațele la înălțimea umerilor. Întindeți brațele înainte pentru a simți întinderea la nivelul umerilor, părții superioare a spatelui, brațelor, mâinilor, degetelor și încheieturilor mâinilor.



ÎNTINDERI PENTRU PIEPT

Prindeți-vă de ambele părți ale unei uși cu mâinile în spatele dumneavoastră aproximativ la nivelul umerilor. Aplecați-vă ușor înainte menținând brațele drepte. Mențineți pieptul în sus și bărbia ușor adusă către piept.



Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU EXERCIȚII LIPSITE DE DURERI

Persoanele care nu fac exerciții decât rar – și aceia care se joacă prin grădină în weekend – pot să se scutească de multă suferință prin simpla pregătire a corpului lor înainte de momentele ce necesită efort. Acest lucru este valabil pentru când aveți nevoie să înlăturați zăpada, să tundeți iarba, și alte sarcini din jurul casei, cât și pentru alergare, drumeții, mers pe bicicletă sau exerciții cu greutăți. Iată un plan ce nu poate da greș.

❒ Începeți încet. Dacă aveți o grădină imensă în care trebuie să plantați și toată iarna ați hibernat în fața televizorului, împărțiți munca pe mai multe zile în loc să încercați să pregătiți pământul, să rupeți buruienile, să scoateți pietrele, să aduceți îngrășământul și să plantați totul într-o singură zi, ne sfătuiește dr. Yawn.

❒ În mod similar, dacă decideți că în sfârșit vă veți ține de promisiunea de a lucra la sala de forță, nu încercați să recuperați toți acei ani pierduți într-o singură zi, sau veți avea de suferit de pe urma durerii. „Nu este de folos pentru organism să înceapă să lucreze dintr-o dată la un nivel mai presus de orice a făcut până atunci", spune dr. Rucker.

❒ Întindeți din timp mușchii pe care îi veți folosi. Acordați atenție specială mușchilor poplitei, cvadriceps și cei ai brațelor, spune dr. Rucker.

❒ Dacă simțiți durere sau oboseală, opriți-vă. Multe femei descoperă că fac mai mult decât sunt pregătite pentru că doresc să se mențină la același nivel cu prietenele la orele de aerobic sau la exercițiile cu greutăți. Însă, atunci când exagerați cu exercițiile, veți ajunge să aveți dureri musculare, așa că este important să vă găsiți ritmul și să îl mențineți. Nu trebuie să faceți mai mult decât vă simțiți confortabil să faceți.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați apă înainte, în timpul și după fiecare activitate. „Nu pot să spun cât este de important acest aspect", spune dr. Yawn. „Chiar și o deshidratare minoră vă va face să fiți mai obosită." De asemenea, aceasta poate să reducă circulația și să încetinească recuperarea, adaugă dr. Collins.

❒ Consumați zilnic suc de portocale și de banane. Sau mâncați o banană și beți suc de portocale. Atunci când sunteți deshidratată, nivelul sanguin al potasiului și al altor minerale importante – denumite

Scanned with OKEN Scanner

electroliți – se modifică, ducând la apariția durerii și a crampelor. Consumul unor alimente cu conținut bogat în potasiu, cum sunt sucul de portocale și bananele, vă mențin electroliții la valori potrivite, spune dr. Yawn.

Alertă medicală

Dacă faceți exerciții fizice cu regularitate, durerea musculară asociată cu suprauzura ar trebui să dispară în una până la două zile. Dacă simțiți o durere puternică, intensă, nu puteți să vă mișcați mușchii, sau nu puteți îndoi sau mișca un membru, mergeți la un medic, spune dr. Yawn. S-ar putea să vă fi întins sau rupt un mușchi sau ligament.

Durerile

Viața modernă este o suferință. Iar asta este o afirmație literală, nu figură de stil. Conform unui studiu realizat de *Prevention* și *NBC Today – Weekend Edition*, aproximativ jumătate dintre americani trec printr-un tip de durere în oricare perioadă de două săptămâni. Pentru a calma durerile, aproximativ o treime dintre noi apelăm la medicamente. O altă treime apelează la tehnici de relaxare și reducere a stresului. Iar ultima treime, pur și simplu, îndură, așteptând ca durere să dispară de la sine.

Țineți minte că, indiferent de abordarea dumneavoastră, durerea apare cu un motiv. Durerea este un simptom. Vă spune că organismul a fost rănit, infectat sau se întâmplă ceva în neregulă cu el. „Având grijă de micile dureri și suferințe pe măsură ce ele apar, poate însemna că veți avea parte de mult mai puține dintre episoadele serioase mai târziu", notează dr. Dale L. Anderson, profesor asistent la University of Minnesota Medical School, Minneapolis, și autor al cărții *Muscle Pain Relief in 90 Seconds*.

Recomandări

Rp

PENTRU DURERI LOCALIZATE ORIUNDE ÎN ORGANISM

Durerea ne afectează pe fiecare dintre noi în mod diferit. Așa că un lucru care este potrivit pentru o persoană s-ar putea să nu fie și

Scanned with OKEN Scanner

pentru alta. Descoperirea de remedii care să vă fie folositoare s-ar putea să fie un proces de „încercare și eșec". Încercați unul dintre remediile care sunt prezentate în continuare și care funcționează pentru dumneavoastră.

❒ Pentru migrene, inclusiv cele menstruale, luați 600 mg de gliconat de magneziu în fiecare zi. „Cercetările au arătat că persoanele cu cantități reduse de magneziu în sânge au un risc mai mare să sufere de anumite tipuri de dureri de cap, cum ar fi migrenele", spune dr. Alexander Mauskop, director al New York Headache Center și autor al lucrării *The Headache Alternative*. Dintre pacienții săi, aproximativ jumătate raportează că odată cu adăugarea suplimentului de magneziu la dieta lor, numărul migrenelor a scăzut.

Dr. Mauskop sugerează să încercați terapia cu magneziu timp de o lună. Dacă observați o reducere a frecvenței sau severității migrenelor, puteți continua în siguranță să luați mineralul în aceeași doză. Dacă, în schimb, apare diareea – un efect secundar frecvent al ingerării în cantități mari a magneziului – dr. Mauskop recomandă împărțirea în trei a dozei, astfel încât să luați 200 mg de magneziu de trei ori pe zi. „S-ar putea ca unele persoane să aibă nevoie de magneziu injectabil pentru că organismul lor absoarbe foarte greu magneziul în formă de pastilă" adaugă el. Discutați cu medicul dumneavoastră dacă injecțiile cu magneziu reprezintă opțiunea cea mai bună.

Notă: doza recomandată de 600 de mg depășește DZR (doza zilnică recomandată) pentru magneziu, care este de 400 mg. Dacă decideți să încercați să folosiți suplimente și, mai ales, dacă suferiți de probleme cardiace sau renale, ar trebui să apelați la un medic care să vă monitorizeze starea.

❒ Pentru durerile de la nivelul gâtului, umerilor și spatelui trebuie să purtați un sutien care să ofere suficient suport și care să aibă bretele de cel puțin 2,5 cm lățime. O lenjerie intimă corespunzătoare s-ar putea să fie singura modificare pe care va trebui să o faceți pentru a vă ameliora durerile, așa cum ne declară dr. LaJean Lawson, profesor asistent de știința exercițiilor la Oregon State University, Corvallis și consultant în industria producătoare de lenjerie. În special femeile cu sânii voluminoși s-ar putea să aibă de suferit atunci când poartă sutiene ce sunt concepute cu bretele prea subțiri care intră adânc în mușchii umerilor și afectează circulația sanguină.

Încercați să treceți de la un sutien „standard" la unul de sport, ne sfătuiește dr. Lawson. Dacă nu sunteți satisfăcută cu opțiunile care vă

Scanned with OKEN Scanner

sunt oferite de către magazinele din mall-ul cel mai apropiat, puteți să comandați unele dintr-un catalog.

❒ Pentru durerea la nivelul inferior al spatelui stați întinsă pe podea sau o altă suprafață tare cu o pernă poziționată sub genunchi astfel încât să aveți picioarele ușor îndoite. Această poziție vă permite să vă relaxați mușchii iliopsoas. Acești mușchi se întind de la nivelul inferior al spatelui spre fiecare membru inferior până la osul coapsei (femur), permițându-vă să vă ridicați genunchii. Atunci când mușchii iliopsoas intră în spasm, apar durerile de spate.

❒ Pentru durerile de la nivelul tălpii sau dintre degetele de la picioare, intercalați-vă degetele de la mâini printre degetele de la picioare și, ușor, depărtați degetele de la picioare. „Această tehnică de automasaj vă menține degetele flexibile și întinde țesuturile de legătură de la nivelul picioarelor" ne explică Helen Drusine, maseuză care lucrează cu dansatori profesioniști din New York. „S-ar putea chiar să reducă șansele apariției bătăturilor și băsicilor între degete." Puteți folosi această tehnică oriunde doriți, dar o veți găsi în special reconfortantă la sfârșitul zilei după ce picioarele v-au fost prizoniere toată ziua în pantofi.

Rp

Recomandări
PENTRU AMELIORAREA DURERILOR

Supraîncărcarea și leziunile produc întotdeauna durere. Atunci când corpul dumneavoastră este supus unui program riguros, încercați aceste remedii pentru a-l ajuta să se vindece.

❒ Pentru durerile musculare – care de obicei sunt rezultatul suprautilizării sau supraîncărcării – aplicați local gheață (înfășurată într-un prosop) de cel puțin șase ori într-o zi. Cel puțin trei dintre aceste aplicări ar trebui să fie seara. Cât de mult lăsați gheața depinde de mărimea mușchiului. Mușchii mari, cum ar fi cei de la nivelul spatelui și coapselor au nevoie de tratamente care pot să dureze 20 de minute. Mușchii mai mici, cum ar fi cei de la nivelul gambelor și coatelor, au nevoie de 10-15 minute de tratament. Pentru cei și mai mici, cum sunt cei ai feței, mâinilor și labei picioarelor, cinci minute sunt suficiente. Continuați să aplicați gheață până când inflamația scade, vânătăile dispar și durerea este redusă la mai puțin de jumătate, ne sfătuiește David Troppy, chiropractician din Napa, California. Acest lucru ar putea

Scanned with OKEN Scanner

De aici până la serenitate

Stresul poate transforma o durere minoră într-una serioasă. Un sentiment de hărțuire și presiune nu doar vă consumă din punct de vedere psihic, dar amplifică și durerile pe care le simte organismul dumneavoastră. În timp, acești factori contribuie la agravarea oricărei probleme de sănătate.

Prin practicarea unor tehnici de relaxare profundă timp de 10 minute pe zi, puteți să opriți reacția organismului la stres, și odată cu ea, să modificați senzațiile de durere, spune dr. Margaret Caudill, profesor asistent de medicină la Harvard Medical School, codirector al Arnold Pain Center la Beth Israel Deaconess Medical Center din Boston și Lahey Hitchcock Clinic în Nashua, New Hampshire, și autoarea cărții *Managing Pain Before It Manages You*. Ea recomandă următoarea tehnică de relaxare. Cel mai bine este să purtați haine largi, confortabile – dar dacă nu se poate acest lucru, cel puțin deschideți-vă la curea.

1. Stați într-un scaun confortabil. Închideți ochii și imaginați-vă că abdomenul dumneavoastră este un balon.

să însemne cinci zile de tratament cu gheață pentru leziunile minore și 10 zile pentru cele moderate.

O întindere sau o ruptură musculară severă va produce durere imediată și debilitantă. În acest caz, trebuie să consultați imediat un medic.

❒ Pentru durerile de mușchi asociate frecvent cu un nod dureros folosiți „metoda îndoirii și menținerii". Dezvoltată de către dr. Anderson, metoda implică relaxarea mușchilor dureroși și întinși până când simțiți calmarea durerii. Începeți cu „îndoirea" corpului peste locul dureros în așa fel încât durerea scade cu cel puțin 75% sau dispare complet. Poziția s-ar putea să pară incomodă și dureroasă, dar, la sfârșit, vă veți simți bine. „Oamenii caută aceste poziții instinctiv, chiar și atunci când dorm", notează dr. Anderson. Veți ști atunci când ați găsit poziția corectă pentru că durerea și orice loc dureros dispar. Mențineți timp de 90 de secunde, apoi eliberați încet. După aceasta, realizați o întindere ușoară a mușchiului în direcția opusă.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când inspirați, umpleți acest balon cu aer. Pe măsură ce expirați, goliți-l.

2. Continuați să vă concentrați asupra inspirației și expirației.

3. Pe măsură ce diferite gânduri și griji vă apar în minte, pur și simplu observați-le și lăsați-le să dispară. Apoi, ușor, readuceți-vă atenția asupra respirației. Dacă doriți, puteți repeta un cuvânt liniștitor, cum ar fi *unu, pace* sau *shalom.* Acest lucru vă ajută să vă mențineți atenția departe de gândurile îngrijorătoare.

4. Pe măsură ce inspirați, vizualizați-vă respirația umplând partea corpului care vă doare și scăldând-o într-o căldură vindecătoare. Apoi, pe măsură ce expirați, imaginați-vă respirația eliminând durerea.

5. Continuați acest exercițiu de respirație între 10 și 20 de minute.

Dr. Caudill sugerează să exersați această tehnică de relaxare timp de 10-20 de minute o dată sau de două ori pe zi. Puteți să faceți și ședințe mai scurte oricând aveți câteva minute libere în timpul zilei – indiferent dacă e vorba de a aștepta la telefon, a fi blocat în trafic sau când așteptați la coadă la supermarket.

Puteți să folosiți această metodă pentru orice mușchi. Dacă simțiți durere la nivelul șoldului, de exemplu, încercați să ridicați piciorul spre lateral și să îl poziționați pe un scaun. Sau puteți să vă întindeți pe spate în pat sau pe podea și să întindeți piciorul spre lateral. Pielea va forma cute la nivelul unde simțiți durerea, iar nodul dureros va dispărea rapid. Mențineți poziția timp de 90 de secunde. Oricare dintre poziții scurtează mușchiul care leagă șoldul de genunchi, permițând mușchiului să se relaxeze și să nu mai resimtă durerea.

❒ Pentru vânătăi (echimoze) și tumefieri, aplicați gel sau ulei de arnică pe zona afectată, o dată pe zi timp de două-trei zile. Cei care practică homeopatia prescriu în mod curent Arnica pentru traumatisme și leziuni. „Remediul funcționează atât de bine încât știu persoane care s-au convertit la homeopatie datorită lui" spune Judyth Reichenberg-Ullman, naturopat la Northwest Center for Homeopatic

Scanned with OKEN Scanner

Medicine din Edmonds, Washington și coautor al cărții *Homeopatic Self-Care*.

Puteți să cumpărați ulei sau gel de arnică de la orice magazin de produse naturiste. Pur și simplu aplicați gelul sau uleiul pe zona dureroasă, sugerează dr. Reichenberg-Ullman. Evitați aplicarea pe o zonă cu piele lezată pentru că poate provoca iritație.

Alertă medicală

Durerea minoră dispare de obicei de la sine în câteva zile, chiar dacă nu faceți nimic pentru a o trata. Trebuie să mergeți la medic dacă durerea persistă mai mult de o săptămână, dacă apare în mod repetat, sau dacă durerea se agravează spune dr. Anderson. Iar dacă durerea este asociată cu orice fel de traumatism – o lovitură la nivelul capului sau o cădere, de exemplu – căutați fără întârziere ajutorul din partea unui medic.

Durerile de sâni

Cine a spus că „muzica poate îmblânzi chiar și o fiară sălbatică" cu siguranță n-a suferit niciodată de dureri mamare. Orice femeie care are dureri de sâni știe că este nevoie de mai mult decât puțină muzică de Beethoven sau Beatles pentru a ameliora durerea.

Sânii pot deveni sensibili, tumefiați și cu noduli; și vă pot tracționa gâtul și spatele dacă sunt voluminoși. „Unele femei pot solicita medicului chirurg să le micșoreze sânii deoarece au dureri mari", spune dr. Bernard Ginsberg, medic în Santa Monica, California.

LUNAR

De obicei, disconfortul la nivelul sânilor apare chiar înainte de menstruație, atunci când hormonii stimulează retenția de lichide în țesutul mamar, susține medicul endocrinolog și nutriționist David P. Rose. De asemenea, alăptatul la sân poate cauza dureri.

Uneori, femeile ezită să solicite tratament pentru disconfortul de la nivelul sânilor, deoarece se tem de ce este mai rău. Astăzi, medicii spun că sânii tumefiați și sensibili premenstrual reprezintă un fenomen mai mult decât normal. Mai mult decât atât, aceasta nu înseamnă că femeia respectivă are un risc mai mare de a face cancer mamar, spune dr. Ginsberg.

Scanned with OKEN Scanner

Deci, dacă sunteți îngrijorată de durerea mamară pe care o prezentați, trebuie să știți că o puteți trata. Iată în continuare sfaturile unor specialiști.

Rp

Recomandări
PENTRU ELIMINAREA DURERILOR

Atunci când sânii vă dor, veți dori, ca în cazul oricărei alte dureri, să o eliminați cât mai repede posibil. Următoarele remedii vă oferă soluții rapide și eficiente.

❒ Stați în cada plină cu apă caldă la o temperatură confortabilă, timp de cel puțin 20 de minute. „Stați în cadă cât mai pe spate, astfel încât sânii dumneavoastră să fie complet sub nivelul apei" sugerează Rosalind Benedet, specialistă în sănătatea sânilor la California Pacific Medical Center din San Francisco. Apa calmează durerea și relaxează întregul corp.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Ca o alternativă la căldură, aplicați un pachet de gheață pe sânii dureroși timp de până la 20 de minute oricând simțiți nevoia. Folosiți fie gheață pisată sau o pungă de mazăre înghețată, deoarece ambele se vor modela mai bine după forma sânilor, spune Benedet. Țineți minte să puneți punga de gheață sau de mazăre într-un prosop, astfel încât temperatura scăzută să nu vă afecteze pielea.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ În perioadele când vă dor sânii este bine să purtați un sutien cu o măsură mai mare decât cea pe care o purtați în mod obișnuit. Alegeți un model care vă ține sânii în siguranță fără a fi însă prea restrictiv, sugerează Benedet. „Un sutien pentru sport cu bretele elastice late s-ar putea să fie cea mai bună soluție", spune ea. „Dar fiecare femeie este diferită, așa că este cel mai bine să încercați mai multe modele înainte de a vă hotărî care este cel potrivit pentru dumneavoastră".

S-ar putea să fie nevoie să vă cumpărați un sutien în momentele în care aveți sânii mai umflați. Atunci când probați un sutien, mișcați-vă puțin cu el pentru a vă asigura că vă oferă suport și confort în timp ce vă deplasați.

NUTRIȚIE
Rp

Recomandări
PENTRU EVITAREA DURERILOR MAMARE

Dacă resimțiți sau nu disconfort al sânilor depinde în anumită măsură de obiceiurile dumneavoastră culinare. Unele alimente pot preveni simptomele ce țin de sâni, în vreme ce altele le pot agrava.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a vă forma o dietă mai „prietenoasă" pentru sânii dumneavoastră încercați să urmați sfaturile de mai jos.

❒ Luați zilnic suplimente de vitamina E. Medicii încă nu au stabilit de ce se întâmplă acest lucru, dar vitamina E pare a veni în ajutorul unor femei atunci când vine vorba de durerile de sâni, conform lui Michael DiPalma, naturopat în Newtown, Pennsylvania. El administrează la începutul tratamentului 400 U.I. de vitamină E pe zi, apoi crește doza cu 100 U.I. pe lună până când femeia nu mai prezintă dureri mamare. Uneori, dr. DiPalma prescrie până la 1 600 U.I. pe zi, dar nu mai mult de atât. Femeile care au primit o doză așa de mare de vitamină E au observat că după câteva luni, simptomele nu au mai revenit.

Notă: dacă doriți să luați o doză de vitamină E mai mare de 600 U.I. pe zi, o puteți face doar sub supravegherea medicului.

❒ Consumați cel puțin 30 de grame de fibre alimentare pe zi. Ambele tipuri de fibre, solubile și insolubile, ajută la eliminarea excesului de estrogen din organism. Acest lucru împiedică estrogenul să stimuleze țesutul mamar și să producă disconfort, susține dr. Rose. Din nefericire, majoritatea femeilor consumă mai puțin de jumătate din cantitatea de fibre recomandată de dr. Rose. Pentru a vă îmbunătăți aportul de fibre, consumați cereale integrale, leguminoase, fructe și legume. De exemplu, o jumătate de cană de orz gătit conține aproximativ trei grame de fibre, o jumătate de cană de fasole boabe gătită conține aproximativ șase grame, iar un sfert de cană de smochine uscate furnizează mai mult de patru grame de fibre.

LUNAR

❒ Beți cel puțin opt pahare de apă de 250 ml pe zi. În mod paradoxal, cu cât consumați mai multă apă, cu atât mai puțin sensibili vor fi sânii dumneavoastră în perioada ciclului menstrual. Apa elimină sarea din organism, încât veți reține mai puține lichide.

❒ Limitați aportul de grăsimi prin dietă la mai puțin de 15% din calorii. Conform unui studiu, femeile care au urmat acest sfat au raportat ameliorări semnificative ale sensibilității sânilor, ca și ale tumefacției și nodulilor. De fapt, majoritatea femeilor consumă de două ori mai multe grăsimi, cu o medie zilnică de 34% din calorii.

LUNAR

❒ Reduceți consumul de sare, deoarece favorizează reținerea de lichid în organism, inclusiv la nivelul sânilor, care se vor umfla ca un balon cu apă. „Multe femei au pofte pentru alimente sărate, cum ar fi

Scanned with OKEN Scanner

murăturile sau chipsurile de cartofi în perioada ciclului", notează Benedet. „Dar de fapt aceste alimente înrăutățesc lucrurile."

LUNAR

❒ Eliminați timp de două cicluri menstruale alimentele și băuturile care conțin cofeină. Se pare că aceasta, prezentă în ceaiul negru, cafea, băuturi tip cola și ciocolată, crește sensibilitatea țesutului mamar la estrogen. Deși acest lucru continuă să fie controversat, unele persoane tind să constate că durerea lor scade dacă elimină sursele de cofeină din dietă timp de o lună sau două. Un studiu, realizat la Michigan State University College of Human Medicine din East Lansing, a descoperit că femeile care consumă mai mult de 500 mg de cofeină pe zi (cantitatea conținută în aproximativ patru căni de cafea) au un risc de aproape două ori mai ridicat de a prezenta dureri și noduli mamari, comparativ cu acele femei care nu consumă cofeină. Femeile care elimină cofeina din dieta lor constată o reducere de 60-65% a simptomelor.

Fiți atentă dacă în perioada în care ați eliminat cofeina din dietă, durerea de la nivelul sânilor s-a redus. „Unele femei pot apoi să reia consumul a unei căni de cafea pe zi fără a întâmpina nicio problemă." spune dr. DiPalma. „Altele s-ar putea să aibă nevoie să renunțe la cofeină doar în a doua parte a ciclului menstrual".

"Dacă sunteți o consumatoare avidă de cofeină, restricționarea sau eliminarea cofeinei din alimentație s-ar putea să fie singurul lucru pe care trebuie să îl faceți pentru a scăpa de durere", adaugă Benedet.

Recomandări
PENTRU SĂNĂTATEA DE LUNGĂ DURATĂ A SÂNILOR

Rp

Pentru a reduce durerea sau chiar pentru a o elimina, unele femei s-ar putea să aibă nevoie să privească dincolo de o nutriție potrivită către alte aspecte ale stilului lor de viață. „S-ar putea să fie nevoie să faceți anumite modificări ale stilului dumneavoastră de viață, dar odată ce treceți prin ele, întregul dumneavoastră organism se va simți mai bine și nu doar sânii dumneavoastră", spune Benedet. Luați în considerare următoarele tactici pentru menținerea sănătății sânilor dumneavoastră.

PE VIAȚĂ

❒ Mențineți o greutate sănătoasă. În cazul în care „cărați" prea multă grăsime după dumneavoastră s-ar putea să aveți mai mult estrogen circulând prin sistemul dumneavoastră decât este sănătos.

„La femei, grăsimea acționează ca o glandă în plus", explică dr. Rose. „Produce și depozitează estrogen, care stimulează țesutul mamar!

Scanned with OKEN Scanner

De asemenea, cercetările au stabilit o legătură între acumularea în greutate după menopauză și un risc sporit al apariției cancerului de sân.

Deoarece există mai multe formule complexe pentru a vă calcula greutatea ideală, o formulă simplă folosită de unii specialiști poate să vă lămurească dacă sunteți pe aproape: dacă aveți 150 cm înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie de 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă, adăugați cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri în plus. Apoi la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

❒ Faceți exerciții timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi. Femeile care fac cu regularitate exerciții aerobice (acel tip care vă crește frecvența cardiacă și respiratorie) sunt mult mai puțin predispuse la apariția simptomelor premenstruale, inclusiv durerea de sâni, susține dr. Rose.

Dacă exercițiile par a agrava durerea de sâni premenstruală, schimbați tipul cu unul cu un impact mai redus, până când vă simțiți mai bine. Alergatul în special s-ar putea să agraveze simptomele, spune Benedet. Încercați înotul, mersul pe jos sau pe bicicletă, ca alternative.

Alertă medicală

Dacă încercați timp de trei luni aceste schimbări ale dietei și ale stilului de viață și tot resimțiți durere la nivelul sânilor, sau dacă aceștia devin sensibili și tumefiați pe parcursul unei zile sau două, faceți o vizită medicului. S-ar putea să suferiți de o problemă hormonală care să necesite tratament medical. De asemenea, mergeți la medic dacă sânii devin dureroși după ce începeți să luați anticoncepționale orale sau după debutul terapiei de substituție hormonală. Doza pe care o luați s-ar putea să necesite ceva ajustări sau trecerea la un alt medicament. Bineînțeles, consultați-vă medicul dacă observați orice modificare în timpul autoexaminării lunare.

Scanned with OKEN Scanner

Durerile de spate și anchiloza

Dacă sunteți asemenea majorității oamenilor, nu acordați prea multă atenție spatelui dumneavoastră până când nu începe să vă doară. Dintr-o dată, tot ce trebuie să faceți este să vă răsuciți pentru a ridica un pachet sau bebelușul, și spatele țipă pentru atenție. Cercetările arată că toată lumea are dureri de spate la un anumit moment în viață, iar șansele cresc pe măsură ce îmbătrâniți.

LUNAR

Durerile la nivelul inferior al spatelui apar frecvent datorită tensiunii sau întinderilor mușchilor care leagă oasele și cartilajele coloanei vertebrale. Sarcina și creșterea unui copil solicită la maxim spatele unei femei. Chiar și schimbările hormonale lunare pot produce dureri de spate și anchiloze, posibil lezând și slăbind ligamentele articulare, susține dr. Karen Rucker, președinta Departamentului de fizioterapie și reabilitare la Virginia Commmonwealth University din Richmond. Articulația sacroiliacă, localizată la nivelul la care pelvisul este articulat cu sacrumul, este afectată în mod frecvent datorită ciclului menstrual.

Durerile de spate nu trebuie să vă afecteze modul de viață – dacă urmați aceste recomandări pentru o viață confortabilă.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMARE RAPIDĂ

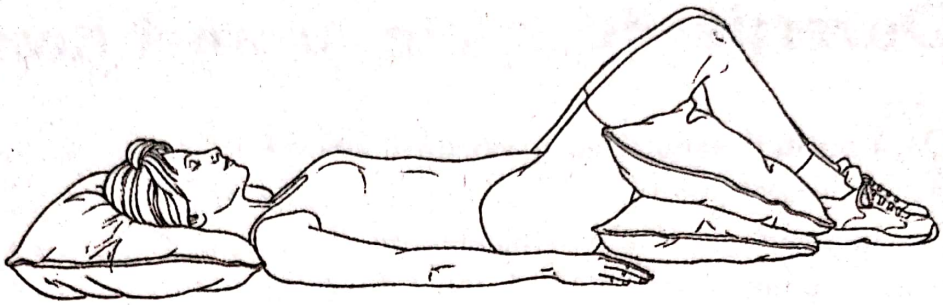
Dacă spatele începe să vă doară imediat ce vă dați jos din pat sau dacă suferiți un spasm subit după ce vă ridicați copilul în brațe ori atunci când mutați un pachet mare la muncă, nu intrați în panică. În schimb, încercați unul dintre următoarele sfaturi.

❒ Opriți activitatea pe care o faceți. Durerea este semnalul de alarmă pe care vi-l dă corpul dumneavoastră. Dacă doare, luați o pauză și încercați să vă dați seama de ce a apărut, spune Bill Case, fizioterapeut, președinte al Case Physical Therapy din Houston. S-ar putea să puteți corecta problema și apoi să continuați activitatea fără niciun disconfort.

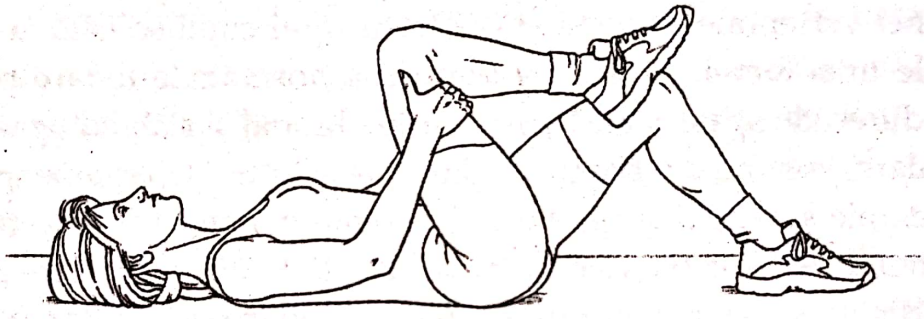
❒ Odată ce durerea scade, efectuați următoarea secvență de exerciții pentru a relaxa și întinde mușchii spatelui.

Scanned with OKEN Scanner

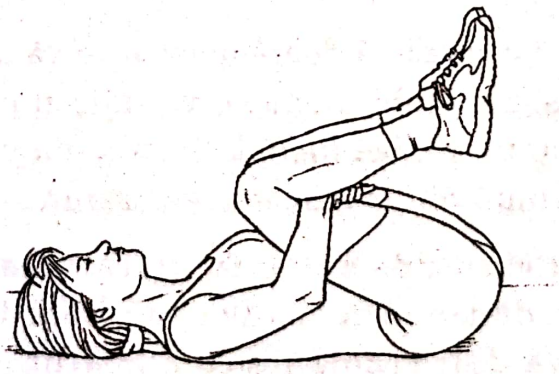
ÎNTINDERI PENTRU REGIUNEA INFERIOARĂ A SPATELUI



Pentru a lucra cu mușchii spatelui, stați întinsă pe spate, fie pe un pat, fie pe podea. Puneți una sau două perne sub genunchii îndoiți.



Pe măsură ce durerea scade, realizați această întindere: prindeți partea inferioară a coapsei cu mâinile și aduceți încet genunchiul către piept. Mențineți celălalt genunchi îndoit, cu piciorul pe podea. Păstrați poziția timp de cinci secunde. Repetați de cinci ori, apoi faceți același lucru și cu celălalt picior.



Odată ce puteți ridica un genunchi confortabil, puteți varia puțin exercițiul prin ridicarea simultană a ambilor genunchi la piept.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ În primele 24 de ore de la un traumatism al spatelui, aplicați gheață de două sau trei ori pentru a mai ameliora durerea. Înfășurați punga de gheață sau de legume congelate într-un prosop. Stați întinsă

Scanned with OKEN Scanner

pe abdomen cu o pernă sub șolduri. Țineți gheața pe zona afectată a spatelui timp de 10-15 minute de fiecare dată. Aplicarea de pachete reci pe mușchii afectați reduce inflamația și împiedică mesajul durerii să ajungă la creier.

❒ Pentru durerea rezultată ca urmare a spasmelor musculare, aplicați o compresă caldă pe partea spatelui care vă doare, timp de 30 de minute odată. Pentru a menține compresa caldă reînmuiați-o în apă caldă la fiecare trei minute. În majoritatea cazurilor, durerile de spate apar ca urmare a contracțiilor unor grupe specifice de mușchi din jurul unei vertebre. În acest caz, căldura calmează durerea prin stimularea circulației sângelui în zonă și relaxarea mușchilor implicați, ne explică Paul Petit, chiropractician în Poway, California.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Pe măsură ce durerea scade, încercați să stați 20 de minute într-o cadă cu apă caldă. Repetați de până la trei ori pe zi.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Stați în pat, dar nu mai mult de două zile, chiar dacă spatele încă vă doare. Dacă stați prea mult timp întinsă la orizontală vă veți agrava durerea și vă veți bloca articulațiile, spune dr. John Dunn, de la Washington Orthopedic Services din Seattle.

EXERCIȚII Rp

Recomandări
PENTRU EVITAREA DURERILOR DE SPATE

Odată ce ați scăpat de durerea de spate, există șansa ca aceasta să reapară. Iată câteva sugestii despre cum să calmați durerea persistentă și cum să o țineți la distanță când nu o mai simțiți.

DIMINEAȚA

❒ Faceți exerciții fizice dimineața. Un duș cald dis de dimineață urmat de o scurtă plimbare vor calma un spate dureros. Dacă nu sunteți obișnuită să faceți exerciții, începeți cu o plimbare de cinci minute și continuați să progresați către una de 30 de minute pe parcursul a patru săptămâni.

❒ Plimbați-vă zilnic, indiferent că este vorba doar de o perioadă scurtă, pentru a vă întări mușchii picioarelor și feselor. Acești mușchi susțin spatele și cu cât sunt mai puternici, cu atât mai puțin stres veți resimți asupra lui.

❒ Încercați înotul. Înotul întărește mușchii picioarelor fără a provoca stres asupra spatelui, pentru că sunteți practic fără greutate într-o piscină.

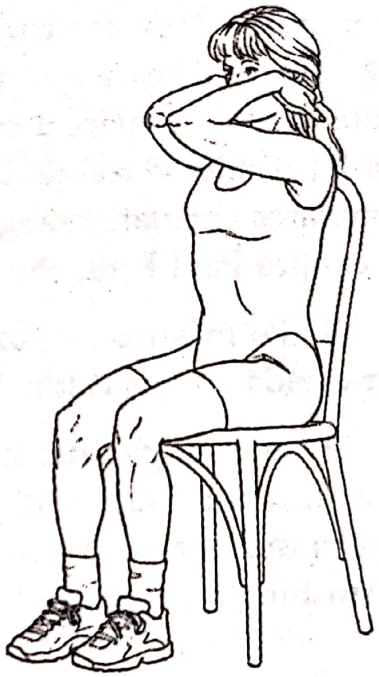
Scanned with OKEN Scanner

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Întăriți-vă mușchii spatelui executând 5-10 minute de exerciții de întindere cel puțin o dată pe zi. Este cel mai bine să includeți următorul exercițiu în rutina dumneavoastră zilnică, ne sfătuiește dr. Willibald Nagler, psihiatru și profesor de medicină recuperatorie la New York Hospital/Cornell Medical Center din New York.

ÎNTINDERI DIN POZIȚIA ȘEZÂND

Stați normal pe un scaun, cu picioarele sprijinite pe podea. Inspirați și puneți-vă degetele pe umeri, astfel încât coatele să fie îndreptate spre înainte la nivelul umerilor. Menținându-vă degetele în această poziție, încercați încet să vă atingeți coatele între ele în dreptul bărbiei, expirând în același timp. Mențineți întinderea timp de cinci secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de șase ori.



LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă aveți o slujbă la care stați la un birou, ridicați-vă și plimbați-vă puțin la fiecare 30 de minute. Cu cât stați mai mult în poziția șezând, cu atât mai mult se vor slăbi mușchii spatelui. Cu cât vă mișcați mai mult, cu atât mai mult vă veți întări mușchii spatelui, spune Case.

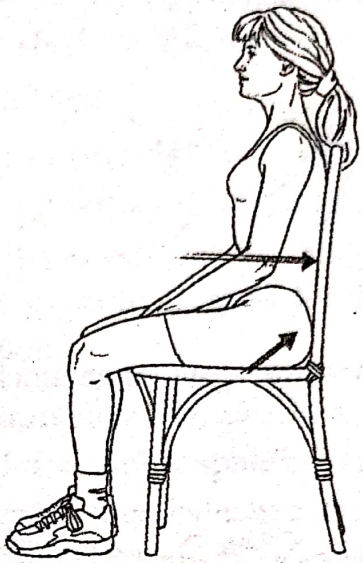
LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Mențineți-vă mușchii relaxați în timpul zilei cu aceste exerciții simple ce nu durează decât două minute, sugerează dr. Nagler. Realizați-le oriunde și oricând aveți ocazia.

Scanned with OKEN Scanner

ÎNDOIREA PELVISULUI

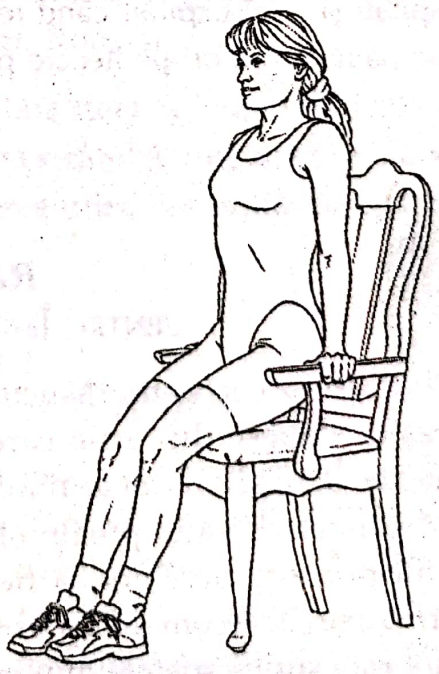
Stați într-un scaun, cu picioarele sprijinite pe podea. Relaxați-vă și sprijiniți-vă de spătarul scaunului.



Încordați mușchii abdomenului, apropiați coapsele și încercați să împingeți partea inferioară a spatelui în spătarul scaunului. Numărați până la cinci și apoi relaxați-vă. Repetați de 12 ori.

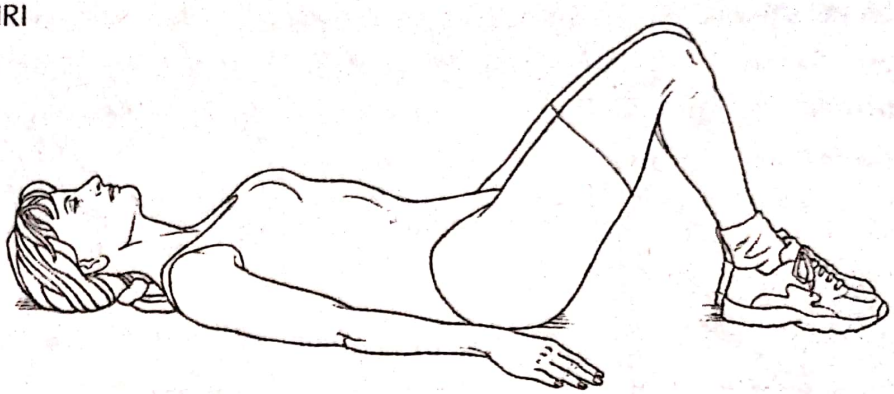
RIDICĂRI PE SCAUN

Pentru a vă întări mușchii, stați într-un scaun cu spătar și brațe, dar fără roți. Sprijiniți-vă cu picioarele pe podea, apoi puneți-vă mâinile pe brațele scaunului și împingeți-vă în sus. Ridicați-vă de pe scaun până când brațele sunt drepte și coatele sunt blocate, așa cum se arată și în imagine. Asigurați-vă că nu aveți umerii ridicați. Mențineți cât numărați până la șase, apoi coborâți. Repetați de șase ori.

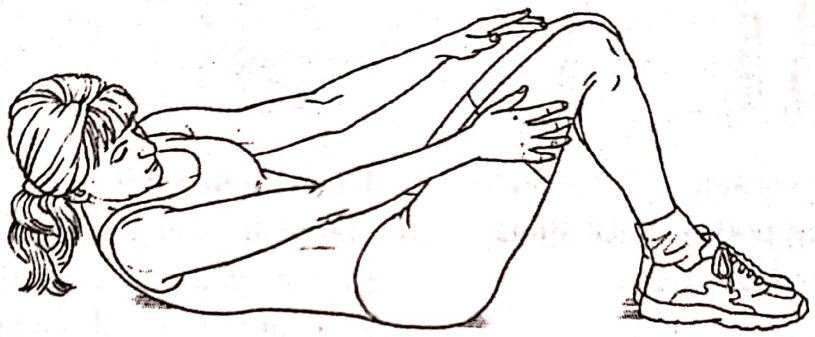


Scanned with OKEN Scanner

RĂSUCIRI



Stați întinsă pe spate cu genunchii îndoiți și tălpile sprijinite pe podea.



Țineți bărbia în piept și ridicați-vă trunchiul cât timp numărați până la șase, aducând umărul stâng către genunchiul drept și expirând în același timp. Brațele dumneavoastră ar trebui să se întindă către genunchiul drept. Apoi readuceți umărul și capul pe podea. Repetați pe partea cealaltă.

Inspirați și apoi expirați când repetați pe partea cealaltă. Repetați de șase până la opt ori pe fiecare parte.

Rp

Recomandări
PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA POSTURII

Postura cocoșată, răsuciri nepotrivite și alte obiceiuri posturale greșite slăbesc discurile care susțin coloana vertebrală, spune dr. Rucker. Sarcinile, cum ar fi lucrul (sau joaca) pe calculator timp de ore îndelungate, căratul prea multor sacoșe de cumpărături sau curățatul unui pod sau beci pot să fie fatale pentru spatele dumneavoastră. Următoarele recomandări vor mai reduce din presiunea și stresul la care este supus spatele dumneavoastră atunci când stați pe scaun sau în picioare.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Stați cu picioarele drepte pe podea, ne sfătuiește dr. Rucker. Încercați să vă abțineți să vă țineți picioarele încrucișate, să vă răsuciți gleznele una în jurul celeilalte sau să stați încolăcită pe scaun cu picioarele în lateral sau sub dumneavoastră.

❒ Dacă petreceți ore îndelungate la calculator, gândiți-vă să investiți într-un scaun ergonomic. Acest tip de scaun poate fi de folos pentru reducerea solicitării asupra șoldurilor, genunchilor și spatelui, spune dr. Rucker. Căutați un model care permite să ajustați înălțimea scaunului și poziția spătarului și a brațelor.

❒ Dacă nu vă puteți permite un scaun ajustabil, căutați un rulou lombar, o pernă specială pentru partea inferioară a spatelui, ce poate fi achiziționată de la un magazin de accesorii medicale. Sau puneți un prosop rulat în spatele dumneavoastră. Folosiți unul și în mașină, ne sfătuiește Case.

❒ Luați în calcul purtatul unei centuri sacro-iliace, ce poate fi achiziționată de la farmacie. Acest dispozitiv special vă va susține și stabiliza pelvisul atunci când faceți treburi prin casă sau curte, acțiuni ce pot să solicite prea mult spatele dumneavoastră.

❒ Atunci când vine vorba de greutăți țineți minte să împingeți și nu să trageți. De exemplu, dacă aveți de mutat o cutie grea, cel mai bine este să o împingeți. În acest mod, picioarele dumneavoastră sunt cele care vor realiza cea mai mare parte a sarcinii și veți putea astfel să oferiți spatelui o mică pauză, ne spune dr. Rucker.

❒ De fiecare dată când treceți prin fața unei oglinzi, verificați-vă postura. Dacă stați cocoșată sau cu coloana strâmbă, trageți spre înapoi de omoplați pentru a mai reduce din presiunea resimțită de spatele dumneavoastră.

Rp

Recomandări

PENTRU ÎNTĂRIREA SPATELUI DUPĂ SARCINĂ

Sarcina este una dintre cauzele principale ale apariției durerilor de spate la femei, spune dr. Loren Fishman, profesor asistent la Albert Einstein College of Medicine din New York, fizioterapeut la Flushing Hospital Medical Center și autoare a cărții *Back Talk*. Îndeosebi în al doilea sau al treilea trimestru al sarcinii, mai mult de jumătate dintre femeile gravide resimt dureri de spate.

Scanned with OKEN Scanner

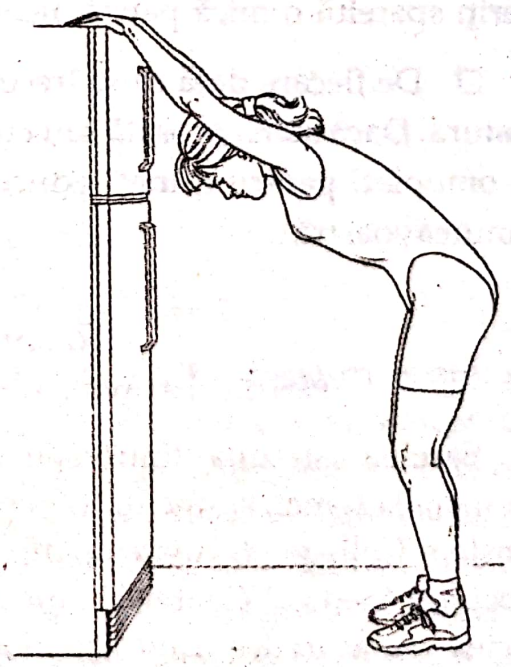
Femeile gravide iau cel mai mult în greutate la nivel abdominal. Pentru a susține această greutate, ele tind să își arcuiască spatele, care la rândul său, pune o presiune mai mare asupra coloanei vertebrale. Pe lângă aceasta, placenta eliberează relaxină, un hormon care relaxează ligamentele spatelui și pelvisului, astfel încât bebelușul să poată fi născut mai ușor. Relaxina face ca ligamentele spatelui să fie mai slabe și mai flexibile.

Din fericire, ceea ce poate fi întins și slăbit poate fi, de asemenea, și tonifiat și întărit după ce are loc nașterea. Din momentul în care

10 secunde de întinderi utilizând frigiderul

Iată în continuare câteva exerciţii de întinderi rapide pe care le puteți face acasă pentru a vă ajuta să ameliorați o durere și o anchiloză a spatelui, exerciţii recomandate de dr. Willibald Nagler, psihiatru și profesor de medicină recuperatorie la New York Hospital/ Cornell Medical Center, New York. (Puteți folosi un dulap în locul frigiderului.)

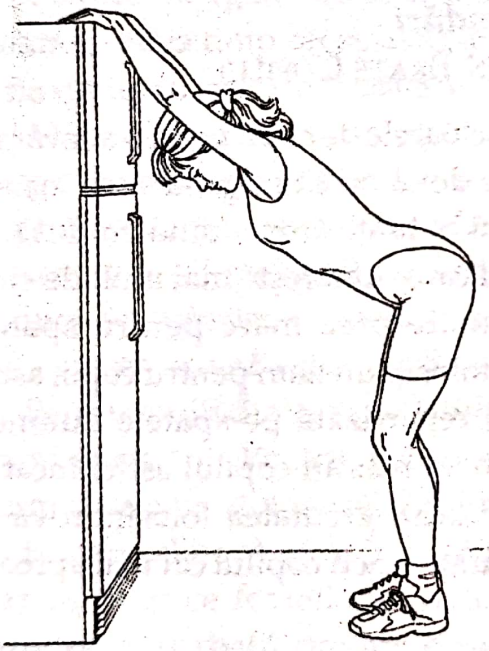
Staţi în faţa frigiderului, la o distanţă de 90 cm. Inspiraţi și întindeți brațele deasupra capului. Sprijiniţi-vă palmele de partea superioară a frigiderului și aplecați-vă. Apoi mișcați-vă picioarele până când ajung să fie poziţionate direct sub șolduri, ca în figura alăturată. Vârfurile picioarelor trebuie să fie orientate spre exterior, iar genunchii vor fi ușor îndoiți.



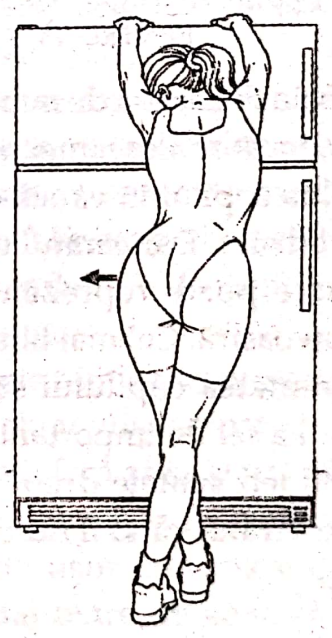
Scanned with OKEN Scanner

medicul vă dă permisiunea să faceți exerciții fizice, una dintre cele mai bune metode prin care să scăpați de durerile de spate este să începeți încet, încet să vă întăriți mușchii abdominali.

Exercițiul de curbări ale spatelui de la pagina 66 este diferit de exercițiile normale de tip „pisică", care sunt folosite în general pentru a îmbunătăți flexibilitatea. În această versiune, accentul se pune pe întărirea mușchilor abdominali, ne arată dr. Fishman.



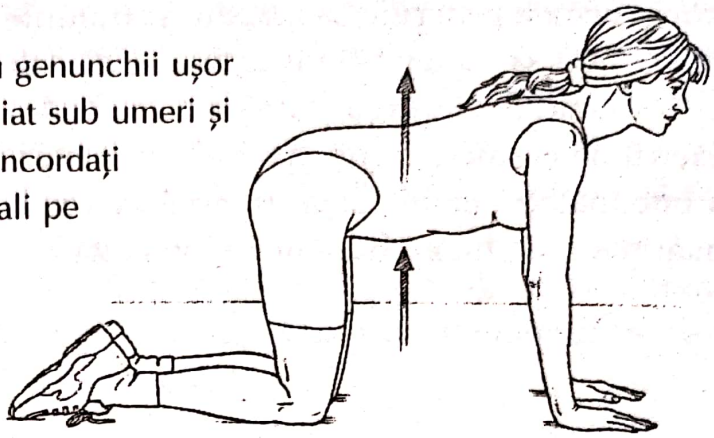
Expirați și flectați coloana vertebrală, ridicând șoldurile, astfel încât spatele dumneavoastră este ușor curbat, ca în figura alăturată. Respirați de cinci sau șase ori, accentuând întinderea cu fiecare expirație. Creșteți întinderea îndepărtând picioarele de frigider.



Pentru a crește aria de întindere, încrucișați un picior, aducându-l în fața celuilalt. Mențineți călcâiul pe podea. După ce simțiți întinderea, ridicați piciorul spre direcția opusă. Reveniți și repetați cu celălalt picior.

Scanned with OKEN Scanner

CURBĂRI ALE SPATELUI



Stați în „patru labe", cu genunchii ușor depărtați, mâinile imediat sub umeri și genunchii sub șolduri. Încordați încet mușchii abdominali pe măsură ce vă rotunjiți partea inferioară a spatelui și împingeți pelvisul către înainte. Mențineți timp de 15-20 de secunde. Relaxați, apoi mai repetați o dată.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ DUCE ÎN BRAȚE COPILUL

Bebelușii par așa de mici, iar cărucioarele de copii pot fi o adevărată pacoste, încât multe femei nu stau de două ori să se gândească înainte de a-și lua copilul în vârstă de doi ani în brațe atunci când au de făcut un scurt drum. Dar căratul unui copil care cântărește mai mult de cinci kilograme poate reprezenta o greutate prea mare pentru spatele dumneavoastră. Cel mai bine este să folosiți un ham pentru copii, astfel încât greutatea copilului să fie egal repartizată pe spatele dumneavoastră. La fel de important este cum vă ridicați copilul astfel încât să vă mențineți spatele drept și să îi ridicați greutatea folosindu-vă de picioare. Atunci când îl ridicați și îl cărați, țineți copilul cât mai aproape de corp.

RIDICAREA COPILULUI

Îndoiți genunchii și țineți copilul în fața dumneavoastră cât mai aproape, așa cum se vede și în imaginea alăturată. Apoi, pe măsură ce îl ridicați, mențineți-vă mușchii abdominali încordați pentru a oferi suport suplimentar pentru picioare.

Scanned with OKEN Scanner

Alertă medicală

Mergeți la medicul dumneavoastră dacă durerea de spate durează mai mult de o săptămână sau dacă apare intermitent în fiecare zi, spune dr. Nagler. De asemenea, ar trebui să mergeți imediat la medic dacă simțiți că durerea vă ajunge până la nivel inghinal sau dacă simțiți amorțeală sau slăbiciune în picioare. Aceste simptome s-ar putea să fie un semn al unor afecțiuni mai serioase, cum ar fi sciatica sau o infecție renală.

Flatulența

Flatulența (gaze abdominale sau meteorism abdominal) este nostimă – atâta timp cât se întâmplă altuia. Din nefericire, aceasta tinde să fie un lucru pe care îl pățește toată lumea.

Majoritatea gazelor pe care le eliminați se formează din alimente nedigerate care ajung în colon și sunt descompuse de către bacteriile care trăiesc acolo, explică dr. Michael Levitt, profesor de medicină la University of Minnesota School of Medicine, Minneapolis. Acest proces produce un amestec ce include dioxid de carbon, hidrogen, metan și sulf, cu acea aromă distinctivă de ouă stricate.

Pentru mulți dintre noi, flatulența nu este nimic mai mult decât un deranj enervant. Pentru alții poate crea chiar disconfort și durere. Volumul de gaze din intestinele lor poate să îi facă să se simtă balonați.

Femeile elimină gaze în medie de 12 ori pe zi – la fel ca și bărbații. „Dar în timp ce femeile au o concentrație ușor mai mare de gaze mirositoare, bărbații produc o cantitate mai mare de gaze la fiecare emisie", spune dr. Levitt.

Flatulența nu este influențată prea mult de sexul persoanei, dar stilul de alimentație s-ar putea să fie un factor important. Carnivorele tind să consume mai multe proteine decât vegetarienii, iar proteinele sunt o sursă principală de sulf, unul dintre compușii gazelor intestinale.

Recomandări

PENTRU REDUCEREA FLATULENȚEI

Rp

Cu toate că flatulența s-ar putea să fie un lucru normal zilnic, acest lucru nu înseamnă că trebuie neapărat să stați și să așteptați să treacă. Încercați aceste tactici pentru o ameliorare rapidă.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați două capsule de cărbune activat. Acesta este considerat un antidot universal pentru că el absoarbe orice se află în intestine, inclusiv gazul și particulele de alimente care mai târziu ar putea să formeze gaze la nivelul colonului, spune Michael DiPalma, specialist naturopat din Newtown, Pennsylvania. Ideal ar fi să luați cărbunele activat în timp ce mâncați un aliment care știți că vă va provoca probleme mai târziu, dar puteți de asemenea să îl luați și la primele semne că veți avea probleme. Puteți achiziționa cărbune activat de la farmacii și din magazinele cu produse naturiste.

❒ Mestecați o jumătate de linguriță de semințe de fenicul. Feniculul este un carminativ, adică ajută la disiparea sau eliminarea gazului. „El ajută la corectarea problemelor digestive cum ar fi flatulența prin relaxarea spasmelor musculare", explică dr. DiPalma.

❒ Beți ceai de mentă, de ghimbir sau de mușețel. Asemenea feniculului, aceste plante sunt carminative, susține dr. DiPalma. Pentru a prepara ceaiul, puneți o linguriță de plantă într-o cană de apă fiartă, lăsați în repaus timp de cinci minute, apoi strecurați-l și răciți-l înainte de a-l bea.

❒ Faceți exerciții fizice (5 până la 15 minute), cum ar fi yoga sau mersul pe jos, imediat după ce ați mâncat. „Orice tip de activitate fizică ajută procesul digestiv", spune dr. DiPalma.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Stați întinsă cu genunchii îndoiți, apoi ridicați pe rând fiecare genunchi către piept până când începeți să simțiți că vă calmați. Acest exercițiu scade presiunea de la nivelul abdomenului inferior, susține dr. DiPalma.

Rp

Recomandări
PENTRU CONTROLUL ELIMINĂRII DE GAZE

Doar prin câteva modificări ale obiceiurilor de alimentație, puteți să vă limitați frecvența și severitatea flatulenței. Specialiștii spun că urmarea acestor strategii aduce cele mai multe beneficii.

❒ De fiecare dată când mâncați, mestecați fiecare îmbucătură până când este lichefiată. „Saliva din gura dumneavoastră conține enzime digestive care descompun multe dintre alimente," spune dr. DiPalma. „Chiar și lichidele ar trebui să fie 'mestecate' înainte de a fi înghițite pentru a putea porni procesul de digestie al acestora". Pentru persoanele care mănâncă repede, mestecarea conștiincioasă a alimentelor

Scanned with OKEN Scanner

poate necesita ceva timp pentru a fi adaptată. Dar acest mic truc îmbunătățește semnificativ digestia. Masa într-o atmosferă relaxată, față de un mediu cum ar fi mașina sau biroul, pot fi de asemenea de ajutor.

❒ Condimentați preparatele alimentare folosind turmeric (șofran de India), chimion și cardamom. Toate aceste trei condimente ajută digestia și previn flatulența. De asemenea, ele sunt ingrediente ale pudrei de curry, un amestec de condimente ce reprezintă o emblemă pentru bucătăria indiană.

❒ Creșteți lent aportul de fibre alimentare. A mânca mai multe fibre este un lucru bun. De fapt, ar trebui să consumați cel puțin 25 de grame pe zi – atât este doza zilnică recomandată (DZR). Dar dacă aportul dumneavoastră de fibre a fost redus pentru mult timp și începeți brusc să consumați o cantitate mult mai mare fibre, s-ar putea să suferiți de un episod puternic de flatulență. De aceea, luați-o încet, ne sfătuiește dr. Malcom Robinson, director la Oklahoma Foundation for Digestive Research, University of Oklahoma. Începeți cu mai puțin de 10 grame și adăugați aproximativ 10 grame pe săptămână. În acest fel, intestinele dumneavoastră au ocazia să se adapteze la noua dietă. Iar ca rezultat, veți produce mai puțin gaz.

❒ Monitorizați-vă reacțiile la produsele lactate. Dacă vi se pare că începeți să prezentați flatulență de fiecare dată când consumați o cană de lapte sau mâncați o înghețată, s-ar putea să suferiți de intoleranță la lactoză. Acest lucru înseamnă că intestinul subțire produce foarte puțină (sau deloc) lactază, o enzimă necesară pentru a digera lactoza, un glucid din lapte și produsele lactate. Nu toate „alimentele de la vacă" provoacă probleme însă. Brânzeturile procesate s-ar putea să vă producă probleme intestinelor pentru că sunt produse cu zer (zerul are cea mai mare concentrație de lactoză). Dar brânzeturile îmbătrânite, cum ar fi brânza Cheddar, brânza cu mucegai, brânza Roquefort și Stilton s-ar putea să nu vă producă nicio problemă pentru că lactoza conținută de ele a fost deja descompusă sau înlăturată.

Pentru că produsele lactate sunt o importantă sursă de calciu, trebuie să vă gândiți de două ori înainte de a renunța la ele complet. În schimb, puteți să le faceți mai digerabile cu ajutorul unui supliment de lactază cum ar fi Lactaid sau Dary Ease. Sau căutați lapte cu conținut redus de lactoză, care poate fi găsit în toate supermarketurile mari. În cazul în care conține culturi active, iaurtul are, de asemenea, lactază.

Scanned with OKEN Scanner

Lăsând fasolea fără vânt

Fasolea este un aliment mult prea sănătos pentru a fi eliminat din dieta dumneavoastră, spune dr. Michael DiPalma, specialist naturopat în Newtown, Pennsylvania. Dar reputația ei ca aliment muzical s-ar putea să vă facă puțin prevăzătoare atunci când vine vorba să o consumați. Puteți să mai reduceți flatulența provocată de acest aliment urmând sfaturile de mai jos.

❒ Alegeți tipul de fasole cu coaja mai subțire, care conține mai puțini carbohidrați nedigerabili ce provoacă flatulența, cum ar fi fasolea pestriță și fasolea neagră. Evitați fasolea roșie și cea cu boabe rozalii.

❒ Alegeți mai bine fasolea la conservă față de fasolea uscată. Varietatea la conservă a fost deja bine gătită. Este mai probabil ca fasolea incomplet gătită să producă mai multe gaze. Trebuie doar să vă asigurați că ați clătit bine boabele din conservă deoarece lichidul în care sunt conservate este foarte bogat în sare.

❒ Dacă folosiți, totuși, fasole uscată, lăsați-o să se înmoaie peste noapte, apoi gătiți-o până când boabele practic se topesc în lichidul în care au fiert.

❒ Înainte de a consuma fasole sau alte alimente care determină flatulență, adăugați câteva picături de Beano. Acesta este un supliment care conține enzime ce descompun carbohidrații și proteinele din fasole. Puteți să achiziționați Beano de la farmacii sau magazinele de produse naturiste.

❒ Identificați produsele care vă provoacă flatulență. În mod ironic, multe dintre cele mai sănătoase alimente sunt și cele mai problematice la acest capitol: broccoli, varza de Bruxelles, varza, conopida, porumbul, vânăta, ceapa și ridichia. Dacă problemele vă sunt provocate de fructe, încercați să le mâncați separat în loc de

Scanned with OKEN Scanner

combinații cu alte alimente, ne sugerează dr. DiPalma. Pentru unele persoane, combinarea proteinelor, care sunt digerate la nivelul intestinelor, cu legume sau carbohidrați complecși, a căror digestie debutează la nivel bucal, poate crea probleme.

Alți factori problematici în intestine sunt îndulcitorii artificiali de tipul sorbitolului, manitolului și chiar aspartamului (NutraSweet). Oricare dintre aceștia poate să provoace gaze și dureri la unele persoane, spune dr. Robinson.

❒ Dacă luați suplimente de vitamina C, aveți grijă la toleranța intestinală. Unele persoane prezintă flatulență și diaree atunci când iau doze prea mari de vitamina C. Dacă acest lucru vi se întâmplă și dumneavoastră, pur și simplu reduceți doza până când simptomele dispar, recomandă dr. Andrew Weil, director al programului de medicină integrativă la University of Arizona College of Medicine din Tucson. S-ar putea să descoperiți că puteți să luați aceleași cantități de vitamina C dacă le împărțiți în doze mai mici – să zicem 400 mg de două ori pe zi în loc de o singură doză de 800 mg.

❒ Căutați un produs care să poată să restaureze flora bacteriană benefică din intestine, cum ar fi Megadopholus. Aceste produse sunt disponibile în zona de produse refrigerate a magazinelor de produse naturiste, de obicei sub formă de pudre sau capsule. Odată ajunse în intestine, ele aduc un aport de bacterii benefice, care apoi se multiplică și elimină bacteriile problematice, spune dr. DiPalma. Bacteriile benefice îmbunătățesc procesul digestiv, așa că este mai puțin probabil ca gazul să se formeze. Urmați dozele sugerate pe etichete.

Alertă medicală

Din punct de vedere medical, flatulența nu este un lucru care să vă îngrijoreze. Cu toate acestea, ar trebui să mergeți la medic dacă flatulența persistă mai mult de trei zile și este acompaniată de durere puternică abdominală sau gastrică, sau pierdere în greutate ce nu poate fi explicată.

Scanned with OKEN Scanner

Greața

Uitați de fluturași. Durerile și crampele abdominale pot să pară mai degrabă ca și cum întreaga populație de insecte și-a făcut cuib în abdomenul dumneavoastră.

Există un număr mare de factori care pot să provoace o problemă gastrică. În topul listei se află stresul. „Stresul nu doar contractă mușchii abdominali, dar sporește, de asemenea, și producția de acid gastric", explică dr. Barbara Majeroni, profesor asistent de medicină de familie la State University of New York. „Din acest motiv, ni se face greață în situații stresante".

ORA MESEI

Bineînțeles, puteți de asemenea să resimțiți greață de la ceva ce ați mâncat. Alimentele care sunt depozitate, curățate sau preparate necorespunzător pot să conțină bacterii, spune dr. Majeroni. De fapt, aproape orice aliment, dacă nu este atent manevrat, poate să atragă bacterii problematice. Dar carnea roșie, ouăle și carnea de pui sunt în mod special susceptibile. Și atunci când acele bacterii ajung în stomacul dumneavoastră ele pot să vă provoace un caz minor de toxiinfecție alimentară.

Chiar anumite medicamente – în special antidepresivele – au ca efect secundar durerile de stomac. Dacă începeți să luați un nou medicament, s-ar putea să resimțiți greață timp de o săptămână sau două până când organismul se adaptează la medicamente, spune dr. Majeroni.

Rp

Recomandări
PENTRU A CALMA UN STOMAC CU PROBLEME

Indiferent de cauză, durerea de stomac dispare de obicei de la sine în maxim 24 de ore. Produse antiacide, cum ar fi Tums și antiacide lichide cum ar fi Mylanta și Extra Strenght Maalox pot să accelereze recuperarea, spune dr. Majeroni. Următoarele remedii pot fi de asemenea de folos.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați un ceai de mușețel sau mentă de trei sau patru ori pe zi până când vă simțiți mai bine. Ambele plante acționează ușor pentru a calma problemele digestive. Puteți să achiziționați aceste plante ambalate în pliculețe de la magazinele de produse naturiste și unele supermarketuri.

Notă: gravidele ar trebui să aibă grijă la aportul de ceai de mentă. Unii medici naturiști au arătat că un consum mare de ceai de mentă ar putea duce la pierderea sarcinii

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați doze de 6C, 12C sau 30C de remediul homeopat Ipecacuahna (sau Ipecac) la fiecare două până la opt ore până când vă simțiți mai bine. (Notarea acestor doze este standard în homeopatie și se referă la potența remediului, care este prezentată pe ambalaj.) Doza pe care o alegeți depinde de severitatea simptomelor, conform Danei Ullman, specialist homeopat din Berkeley, California și autoare a cărții *The Consumer's Guide to Homeopathy*. Dacă simptomele nu se îmbunătățesc în 24 de ore, opriți administrarea și mergeți la medic. Ipecacuahna poate fi achiziționată din farmacii.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Beți suc de ghimbir. Acesta stimulează producția de salivă care, la rândul ei, neutralizează acidul gastric, spune dr. Majeroni. Sorbirea frecventă poate preveni și deshidratarea.

❒ Mestecați o lamă de gumă timp de 30 de minute imediat după apariția simptomelor. La fel cu băutura de ghimbir, mestecarea gumei crește secreția de salivă, spune dr. Bob Marks, gastroenterolog din Alabaster, Alabama. Evitați consumul de gumă de mestecat care conține îndulcitori artificiali cum ar fi sorbitol sau manitol. Acești îndulcitori pot avea efecte laxative la unele persoane

LA MOMENTUL POTRIVIT

NUTRIȚIE Rp

Recomandări PENTRU A TRATA GREAȚA

Atunci când stomacul face mai multe tumbe decât echipa națională de gimnastică, apetitul vă este afectat. Dar s-ar putea totuși să fie încă nevoie să mâncați – și este dovedit faptul că unele alimente s-ar putea să vă facă să vă simțiți mai bine. Pentru a vă opri stomacul să vă mai joace feste, dr. Majeroni sugerează aceste strategii dietetice.

❒ Consumați mese mici, dar frecvente la fiecare trei sau patru ore pe toată durata problemelor digestive. Stomacul poate tolera și procesa mai bine cantități mai mici de hrană, spre deosebire de mese cu trei feluri. Mesele mici sunt mai bune și pentru mușchii abdominali, lucru care vă ajută să mențineți mai bine alimentele în organism.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați alimente simple, cum ar fi banane, cereale, orez și supă de pui până când vă dispar simptomele. Aceste alimente se deplasează mai ușor prin sistemul digestiv și ajută la calmarea unui stomac afectat.

❒ Luați gustări care să conțină biscuiți sau o felie de pâine fără unt. Aceste alimente absorb excesul de acid gastric și calmează greața.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Evitați cafeaua, ceaiul negru, sucurile cu cola și mâncărurile prăjite până când vă simțiți mai bine. Toate acestea determină stomacul să secrete mai mult acid, care agravează problema.

Rp

Recomandări
PENTRU UN STOMAC CALM

Odată ce stomacul s-a potolit, puteți să urmați pașii de mai jos pentru a menține la distanță orice episoade recurente.

❒ Respirați adânc timp de cinci minute oricând simțiți că sunteți stresată. Așezați-vă pe un scaun cu spătar drept și inspirați încet, simțind că plămânii vi se umplu cu aer. Concentrați-vă asupra abdomenului pe măsură ce se extinde. Apoi expirați încet, simțindu-vă diafragmul (mușchiul de la baza cutiei toracice) cum se relaxează. Acest exercițiu vă calmează, ceea ce vă ajută și stomacul. Vă oferă, de asemenea, și puțin timp să vă reveniți la o postură normală astfel încât să puteți face față situațiilor stresante într-un mod constructiv.

❒ Purtați haine confortabile, nu strâmte în talie. Îmbrăcămintea cu talie care vă strânge pune presiune asupra stomacului. Atunci când mâncați, această presiune forțează mâncarea să ajungă înapoi în esofag, provocându-vă greață.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ După ce ați luat masa, așteptați cel puțin două ore înainte de a vă întinde în pat. Acest lucru vă oferă suficient timp pentru a digera ce ați consumat, explică dr. Majeroni. În caz contrar, acidul gastric poate ajunge cu ușurință în esofag atunci când vă aflați într-o poziție orizontală. Veți ajunge să simțiți greață.

❒ Atunci când vă întindeți, faceți acest lucru pe partea stângă. Pentru că stomacul se află pe partea stângă a cavității abdominale, această poziție minimalizează șansele ca acidul gastric să ajungă în esofag, spune dr. Majeroni.

Alertă medicală

Dacă tulburările gastrice durează mai mult de două săptămâni după ce ați trecut la un medicament nou, anunțați medicul, spune dr. Majeroni. Acesta vă va examina pentru a se asigura că nu aveți o altă problemă de sănătate. De asemenea, s-ar putea să vă prescrie medicamente care să vă înlăture greața.

Scanned with OKEN Scanner

Gura uscată

Ați stat vreodată la dentist cu un tampon de vată în gură? Dacă răspunsul este afirmativ, știți cum vă simțiți atunci când aveți gura uscată.

Gura uscată (xerostomie) face ca mestecatul și înghițitul să fie complicate. Atunci când vă treziți cu gura uscată după o noapte de somn vă simțiți ca și cum buzele vă sunt lipite. Mai rău, absența salivei din gură poate duce la apariția cariilor, în special pe linia gingiei, deoarece saliva este cea care distruge bacteriile și ajută la restaurarea mineralelor din dinți, inclusiv a calciului. Iar deshidratarea gurii poate promova creșterea altor microorganisme nedorite în gură, cea mai notabilă fiind *Candida*, care poate provoca o senzație de arsură și crăpături la colțurile gurii.

Un deficit de salivă este frecvent la persoanele în vârstă care iau medicamente. „Dar acest lucru se poate întâmpla oricui, la orice vârstă, și poate fi provocat de medicamente, stres, sau congestia nazală care vă face să respirați constant pe gură în loc de nas" spune Phillip Fox, director medical la National Institute of Dental Research din Bethesda, Maryland. Iar ocazional, un caz de deshidratarea gurii, acompaniată de uscarea ochilor, este unul dintre primele semne ale sindromului Sjögren, o boală autoimună care afectează femeile mult mai frecvent decât bărbații.

Gura uscată poate declanșa o senzație de arsură datorată alimentelor acide sau apei de gură pe bază de alcool. Dar unele persoane – în special femeile care au trecut prin menopauză – au o senzație de arsură fără a suferi însă de deshidratarea gurii. (Pentru mai multe informații, vedeți sindromul de gură arsă, la pagina 291.)

Recomandări

Rp

PENTRU A VĂ UMECTA GURA

Trucul este de a stimul glandele salivare să secrete suficientă salivă și să înlocuiască deficitul cu alte lichide după nevoie.

❒ Exersați-vă gura prin mestecare. Mestecarea trimite un mesaj glandelor salivare: „Haideți, la treabă băieți! Avem nevoie de salivă". Guma de mestecat fără zahăr oferă un bun exercițiu glandelor salivare, la fel cum este cazul morcovilor și baghetelor. „Le spun pacienților să

Scanned with OKEN Scanner

petreacă mult timp mestecându-și hrana, pentru a-și pune lichidele în mișcare", explică Leo Sreebny, profesor de medicină orală la State University of New York, Stony Brook. „Mestecatul este exercițiul gurii. Ajută la menținerea sănătății orale"

❒ Sugeți dropsuri de lămâie fără zahăr. Acestea fac cel mai mult bine pentru că gustul lor acru poate declanșa activitatea glandelor salivare lenețe. De asemenea, puteți pune niște suc de lămâie în apa pe care o beți. Dar evitați contactul direct al dinților cu sucul citricelor atunci când aveți gura uscată. Aciditatea sporită a acestuia poate ataca smalțul dinților.

❒ Beți apă la fiecare 10 minute. „Oricât de simplu poate părea, acest lucru poate oferi foarte mult confort", spune dr. Fox. Din fericire, purtatul unei sticle de apă după noi este acum acceptat social. Ideea este să nu așteptați însă până când aveți gura complet uscată.

❒ Folosiți un spray stimulent. Mai multe soluții acide aflate pe piață în momentul actual vă pot ajuta să reporniți secreția de salivă. Cel mai mare avantaj din folosirea unui spray (în loc de a folosi un drajeu) este că minimalizați acțiunea periculoasă asupra dinților dumneavoastră.

❒ Dacă niciuna dintre aceste metode de hidratare nu funcționează pentru dumneavoastră suficient încât să vă facă să vă simțiți confortabil, încercați saliva artificială, cum ar fi ORAL-balance. Aceste produse oferă o soluție pentru problemă prin badijonarea cavității bucale, explică dr. Sreebny. Puteți găsi produse de salivă artificială în farmacii. Dacă la farmacia dumneavoastră preferată nu există astfel de produse, rugați farmacistul să facă o comandă specială pentru dumneavoastră.

❒ Aplicați vaselină pe buze. Dacă gura dumneavoastră este uscată, este foarte probabil ca și buzele să fie la fel de uscate, deoarece saliva este cea care le menține umede. Vaselina poate preveni uscarea și crăparea buzelor.

Rp

Recomandări
PENTRU VINDECARE

Vindecarea acestei afecțiuni este posibilă doar dacă puteți găsi o cauză tratabilă pentru gura uscată. Iată câteva soluții posibile.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Încercați să aflați dacă vreunul dintre medicamentele pe care le luați poate avea ca efect secundar deshidratarea gurii. Puteți să vă întrebați medicul sau farmacistul, sau puteți verifica într-o agendă medicală. „Există probabil în jur de 400 de medicamente care au ca efecte secundare deshidratarea gurii", spune dr. Fox. Cele mai frecvent întâlnite includ antihistaminicele, antidepresivele, sedativele, medicamentele pentru problemele cardiace și pentru controlul tensiunii arteriale, diureticele și anestezicele. „Medicul dumneavoastră s-ar putea să vă poată sugera un medicament alternativ care are șanse mai mici să provoace deshidratarea gurii, sau s-ar putea să vă reducă doza de medicamente.

❒ Luați 50 mg de complex vitaminic B de trei ori pe zi, reducând la doar o doză pe zi pe măsură ce simptomele încep să se amelioreze (de obicei, după trei sau patru săptămâni). Deficiențele de vitamine din grupul B pot duce la uscarea gurii, explică Craig Zunka, dentist în Front Royal, Virginia, și președinte al Holistic Dental Association. Asigurați-vă că știți câtă vitamina B_6 primiți prin complexul vitaminic B. Doze mari din această vitamină (adică 50 mg până la 2 000 mg pe zi) administrate pe perioade prelungite de timp pot provoca câteodată amorțirea picioarelor și mers nesigur.

❒ De asemenea, luați 500 mg de acizi grași omega-3 și 500 mg de ulei de luminița-nopții de două ori pe zi. Așa cum este cazul și cu vitaminele din complexul B, deficitele acestor acizi grași esențiali pot contribui la uscarea gurii, conform dr. Zunka. Puteți cumpăra omega-3 și capsule de luminița-nopții din farmacii sau magazine de produse naturiste.

❒ Monitorizați aportul de vitamina A. O cantitate prea mică sau prea mare din această vitamină poate provoca uscarea gurii și a ochilor. Doza zilnică recomandată pentru vitamina A este de 5 000 U.I.

❒ Evitați alimentele și produsele de îngrijire dentară care conțin ingrediente ce pot să vă dea senzația de înțepătură sau arsură la nivelul cavității bucale, spune Michael A. Siegel, profesor asociat la University of Maryland School of Dentistry din Baltimore. Printre cele mai frecvente implicate sunt citricele, alimentele picante, scorțișoara, pirofosfații (ce pot fi găsiți în paste de dinți și ape de gură pentru controlul tartrului), și alcoolul (ce poate fi găsit, de asemenea, în unele ape de gură).

Scanned with OKEN Scanner

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă suspicionați că un anumit medicament s-ar putea să vă provoace deshidratarea gurii sau dacă problema persistă în ciuda eforturile pe care le faceți sau dacă este acompaniată de deshidratarea ochilor, oboseală sau dureri articulare. S-ar putea să suferiți de o afecțiune autoimună, o problemă în care anticorpii pe care îi aveți pentru a lupta cu microorganisme străine vă atacă propriul organism. Medicul de familie vă poate trimite la un specialist, un medic dentist sau în cazul unei afecțiuni autoimune, la un reumatolog.

Halena

A respira este uman, a respira este divin – dar, cel puțin o dată pe zi, majoritatea adulților se află departe de această divinitate.

„Toată lumea se trezește având respirația urât mirositoare", spune JoAnne Allen, medic stomatolog în Albuquerque, New Mexico.

Acest lucru se întâmplă pentru că secreția de salivă încetinește în timp ce noi dormim. În acest fel, nu veți saliva pe pernă toată noaptea. Dar fără efectul tampon oferit de salivă, cavitatea dumneavoastră bucală are mai puține mecanisme de apărare împotriva acizilor creați de alimentele ce se descompun sau împotriva deshidratării provocate de fumat sau consumul de alcool. Iar bacteriile se descurcă de minune în mediile uscate, acide, spune Flora Parsa Stay, medic stomatolog în Oxnard, California, și autoare a cărții *The Complete Book of Dental Remedies*.

Bineînțeles, respirația urât mirositoare (halitoza sau halena) nu apare doar noaptea. Gingivita sau alte afecțiuni pot provoca halena indiferent dacă este zi sau noapte. Același lucru poate fi spus și despre usturoi și ceapă. Compușii aromatici conținuți de acestea pătrund în sânge și sunt eliminați la nivelul pulmonilor, astfel încât chiar dacă vă spălați pe dinți, nu veți putea să scăpați de halenă, spune Heidi Hausauer, profesor asistent în Departamentul de chirurgie dentară la University of the Pacific din San Francisco și purtător de cuvânt pentru Academy of General Dentistry.

Multe femei suferă de uscăciune a gurii pe măsură ce înaintează în vârstă, iar unele reclamă că suferă de halenă atunci când se află la

Scanned with OKEN Scanner

menstruație, spune dr. Allen. Dar în majoritatea cazurilor, halena apare datorită resturilor alimentare care se descompun în gură și între dinți.

Unele ape de gură pot distruge o parte dintre bacteriile care provoacă halena, spune Caren Barnes, stomatolog și profesor de stomatologie clinică la University of Alabama School of Dentistry din Birmingham. Dar unii oameni nu apreciază aroma de medicament pe care aceste produse o lasă în urmă.

Rp

Recomandări

CARE „ÎNDULCESC" RAPID RESPIRAȚIA

Pentru a vă testa respirația nimic nu se compară cu vechiul obicei: acoperiți-vă gura și nasul cu mâna și expirați, apoi mirosiți. Dacă aveți nevoie de ceva care să corecteze mirosul, urmați unul dintre sfaturile de mai jos.

❒ Consumați opt pahare de 200 ml de apă pe zi, în special dacă obișnuiți să faceți exerciții fizice. Acizii eliberați din alimente – și bacteriile care provoacă halena – prosperă atunci când cavitatea dumneavoastră bucală este deshidratată. Așa că este cel mai bine să rămâneți hidratată pentru a preveni halena, spune dr. Stay. Pentru a îndulci și mai mult respirația, stoarceți puțină lămâie sau lime în apa pe care o beți.

PE VIAȚĂ

❒ Dacă suferiți de uscăciune a gurii în timpul ciclului menstrual sau al menopauzei, trebuie să acordați atenție specială menținerii secreției salivare prin consumul suficient de apă, fructe și, dacă vă place, gumă fără zahăr, ne spune dr. Allen.

❒ Curățați-vă organismul cu iaurt. Dintre cazurile de halenă, 10% au legătură cu un dezechilibru de acizi atunci când digerați hrana, ne spune dr. Stay. Pentru a corecta acest dezechilibru în timpul digestiei și pentru a reduce halena, consumați o cană de iaurt sau un pahar de chefir ori lapte cu *Acidophilus*.

NOAPTEA

❒ Spălați-vă pe dinți și folosiți ața dentară – în special înainte de culcare. În mod ideal, ar trebui să vă spălați pe dinți după fiecare masă. Dar dacă nu vă puteți spăla pe dinți decât o dată pe zi, cel mai bine este să o faceți înainte de a merge la culcare pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor în cele opt ore în care dormiți spune dr. Stay.

❒ Folosiți periuța de dinți și pe partea posterioară a limbii. Acela este locul unde majoritatea bacteriilor ce provoacă halena își au sediul.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Purtați întotdeauna cu dumneavoastră o periuța de dinți; țineți una într-o pungă de plastic în poșeta dumneavoastră, în torpedoul mașinii și una la birou. În acest fel, puteți fi sigură că veți avea una la îndemână pentru a vă menține igiena orală.

❒ Dacă nu aveți timp să vă spălați pe dinți, folosiți o scobitoare din lemn de plută pentru a curăța zona dintre gingie și dinți. Mai întâi înmuiați scobitoarea ținând-o puțin în gură. Apoi presați ferm scobitoarea pe marginea dintelui, deasupra liniei gingiei și mișcați-o ușor înăuntru și în afară, printre dinți.

ZIUA

❒ Consumați un măr, un morcov crud, un fir de pătrunjel sau o tulpină de țelină după masă pentru a vă curăța respirația.

❒ Dacă nu vă place să mestecați pătrunjel, încercați cu capsule de pătrunjel, cum ar fi cele realizate din pătrunjel și ulei de floarea soarelui, spune dr. Hausauer, care pot fi achiziționate din magazinele cu produse naturiste.

❒ Dr. Stay ne sugerează să consumăm ceai de lucernă după fiecare masă. Turnați o cană de apă fiartă peste o linguriță cu vârf de lucernă. Acoperiți și lăsați să stea timp de cinci minute, strecurați frunzele și apoi consumați. Dacă preferați, lucerna este de asemenea disponibilă sub formă de tablete sau capsule (toate formele pot fi achiziționate din magazinele de produse naturiste). Consumați după cum este indicat pe ambalaj.

❒ Renunțați odată pentru totdeauna la țigări. Fumatul provoacă halenă, parțial pentru că încetinește secreția salivară.

Alertă medicală

Dacă vă spălați pe dinți, folosiți ața dentară, vă curățați limba și tot continuați să aveți probleme cu halena, consultați un dentist pentru a vă asigura că nu există o problemă stomatologică ascunsă. Gingivita, cariile și abcesele pot toate provoca halenă, spune dr. Hausauer. Odată ce un medic stomatolog elimină orice problemă dentară, faceți o programare la medicul de familie. Halena poate indica o problemă generală mai gravă cum ar fi diabet zaharat, hernie hiatală sau pneumonie. De asemenea, verificați medicamentele pe care le luați. Multe dintre ele cum ar fi cele pentru probleme cardiace și cele antidepresive, pot provoca uscarea gurii, ce poate duce ulterior la apariția halenei datorită reducerii secreției salivare.

Scanned with OKEN Scanner

Hemoroizii

Conform persoanelor care țin astfel de statistici, peste 75% dintre oameni suferă de hemoroizi într-un moment sau altul al vieții. Aceste protuberanțe dureroase apar atunci când venele se întind și se slăbesc, făcându-le să proemine spre exterior. Adeseori, hemoroizii apar în și în jurul anusului, acolo unde îi puteți vedea și simți (hemoroizii externi). Dar ei pot fi localizați și la nivelul rectului, caz în care nu se văd la exterior (hemoroizii interni).

Orice produce presiune în interiorul abdomenului poate, în timp, să provoace apariția hemoroizilor. Constipația – care este însoțită de forțare și împingere – este printre principalele cauze ale apariției hemoroizilor, susține dr. David E. Becker, șeful Departamentului de chirurgie colonică și rectală la Ochsner Clinic din New Orleans. Obezitatea este, de asemenea, un factor care contribuie, așa cum este și practicarea ridicării greutăților sau, pur și simplu, statul pe loc prea mult timp.

De asemenea, șansele unei femei de a suferi de hemoroizi cresc în timpul sarcinii. Efortul mare depus în timpul nașterii poate determina umflarea excesivă a venelor anale, explică dr. Beck.

PE VIAȚĂ

Unul dintre primele semne ale existenței hemoroizilor este prezența de sânge pe hârtia igienică sau picături de sânge în vasul de toaletă, de obicei după un scaun. Alte simptome la care trebuie să fiți atentă sunt senzația de arsură și mâncărime.

Hemoragiile rectale pot, de asemenea, să fie semne ale altor probleme anale comune, cum ar fi fisuri, abcese, polipi și chiar cancer. Din acest motiv, nu trebuie doar să presupuneți că suferiți de hemoroizi, spune dr. Debra Ford, șefa secției de chirurgie rectală și colonică la Howard University Hospital din Washington; ar trebui să mergeți întotdeauna la medic pentru a verifica orice episod de hemoragie rectală.

Rp

Recomandări

PENTRU CALMARE IMEDIATĂ

Dacă medicul vă pune diagnosticul de hemoroizi, mai mult ca sigur vă va recomanda mai degrabă măsuri prin care să vă îngrijiți singură și nu o intervenție chirurgicală. Dr. Ford își sfătuiește pacienții să evite

Scanned with OKEN Scanner

supozitoarele antihemoroidale care pot fi achiziționate fără rețetă din farmacii. „Acestea pătrund prea adânc și nu stau unde aveți cu adevărat nevoie de ele", ne explică ea. Cu toate că spuma și cremele pentru hemoroizi acționează mai bine, ele trebuie totuși folosite cu grijă, în special cele care conțin hidrocortizon, deoarece acesta reduce într-adevăr inflamația, dar, în timp, el poate să vă subțieze pielea.

Așa că vă întrebați care sunt opțiunile pe care le aveți? Dacă vă interesează să opriți durerea și mâncărimea, specialiștii recomandă următoarele tactici.

❒ Stați cu fața în jos pe pat, cu o pernă sub abdomen, timp de 15 minute, de două sau trei ori pe zi pentru a ține hemoroizii la un nivel mai ridicat decât inima. „Acest lucru reduce cantitatea de sânge care trece prin zona anală, reducând consecutiv inflamația", explică dr. Beck.

❒ Evitați să stați întinsă pe spate sau în șezut perioade mai lungi. Ambele poziții pot să agraveze hemoroizii. Atunci când stați pe spate, hemoroizii se află sub nivelul inimii. În consecință, cantitatea de sânge din acea zonă crește, agravând inflamația.

❒ Puneți un prosop ud în congelator până când îngheață, apoi aplicați-l pe zona anală timp de 10 minute. Repetați ori de câte ori este necesar pe parcursul următoarelor 24 de ore pentru a mai reduce din durere, sugerează dr. Beck. Tratamentele reci par să funcționeze bine dacă aveți un hemoroid trombozat – adică un hemoroid marcat printr-o proeminență extrem de sensibilă la marginea anusului.

❒ Faceți o baie cu apă la o temperatură confortabil de caldă pentru dumneavoastră, timp de 10-15 minute, de trei ori pe zi. Trageți genunchii la piept, astfel încât apa să poată ajunge la zona rectală. Căldura funcționează mai bine decât tratamentele reci în cazul hemoroizilor cronici caracterizați prin inflamație și durere, spune dr. Beck.

❒ Unii specialiști recomandă pentru hemoroizi băi de șezut; dr. Beck crede că nu adâncimea apei contează atâta timp cât hemoroizii sunt sub apă. Totuși, este de preferat să nu folosiți aditivi pentru băi, cum ar fi sărurile Epsom. Acestea nu fac decât să irite hemoroizii, susține dr. Ford.

❒ Folosiți un bețișor cu vată pentru a aplica amidon pe hemoroizii protuberanți, de două sau trei ori pe zi. Amidonul absoarbe umezeala și menține zona anală uscată, prevenind astfel iritația, explică dr. Beck.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Ca o alternativă la amidon puteți încerca o pudră pe bază de oxid de zinc sau orice altă pudră antifungică.

Rp

Recomandări
PENTRU UN SCAUN FĂRĂ DURERI

Dacă aveți hemoroizi s-ar putea să vă gândiți cu groază la momentele în care simțiți chemarea naturii. Bineînțeles, nici nu puteți să le ignorați. Următoarele sfaturi pot fi de ajutor în momentele acestea până când hemoroizii se vor vindeca. (Iar dacă nu aveți hemoroizi, următoarele strategii pot să vă ajute să preveniți formarea acestora.)

❒ Stați pe toaletă doar atunci când simțiți nevoie să defecați. Nu trebuie să vă forțați niciodată, lucru care pune presiune incredibilă asupra hemoroizilor. „Pe lângă aceasta, în cazul în care consumați suficiente fibre și lichide în dietă, nu va fi nevoie să împingeți tare", notează dr. Ford.

❒ Abțineți-vă să folosiți baia pe post de bibliotecă. „Petrecerea unui timp prea îndelungat pe toaletă creează presiune asupra hemoroizilor", spune dr. Ford. „Cu toate acestea, atât de multe persoane fac acest lucru, încât eu îmi sfătuiesc pacienții să țină orice fel de material de citit departe de baie". Dacă, totuși, aceasta este singura oază de liniște din casă, cel puțin puneți capacul jos la toaletă înainte de a vă așeza.

❒ După defecație, ștergeți încet zona anală cu hârtie igienică albă, neparfumată, umezită cu apă. Apoi uscați prin tamponare. Dacă încercați să vă ștergeți prea viguros, puteți să agravați hemoroizii în special dacă folosiți un produs pe bază de fibre textile, cum ar fi un șervețel umed, spune dr. Beck.

NUTRIȚIE
Rp

Recomandări
PENTRU EVITAREA HEMOROIZILOR

Cu toate că hemoroizii sunt frecvenți, ei pot fi, de asemenea, preveniți. Puteți să-i evitați pur și simplu prin creșterea aportului de fibre alimentare, care fac scaunele mai ușor de eliminat și, care, la rândul lor, fac ca hemoroizii să nu fie decât un lucru de amintit. „Ideal, scaunele dumneavoastră ar trebui să aibă textura și consistența brânzei de vaci", spune dr. Beck. Următoarele strategii de alimentație vă pot ajuta în acest sens.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Consumați suficiente fibre dietetice astfel încât să atingeți doza zilnică recomandată, de 25 de grame, ceea ce înseamnă suficientă pâine din cereale integrale, cât și fasole, fructe și legume. „Întotdeauna ofer pacienților mei o listă cu cele mai bune surse de fibre", spune dr. Ford. „Altfel, ei cred că pot mânca doar lăptuci și tot să obțină dozele necesare". De fapt, o cană de frunze de salată iceberg conține mai puțin de un gram de fibre. Prin comparație, o jumătate de cană de boabe de fasole gătită conține mai mult de șase grame. Cât despre cerealele integrale, alegeți pâine și fulgi care oferă trei până la șase grame de fibre per porție", recomandă dr. Ford.

❒ Luați una sau două doze de suplimente de fibre care conțin psyllium (cum ar fi metamucil și Konsyl) sau metilceluloză (Citrucel sau Cologel) în fiecare zi. Va trebui să alegeți cantitatea și momentul administrării în funcție de frecvența și consistența scaunelor. Un total de 10 până la 15 grame de fibre suplimentare pe zi sunt, de obicei, suficiente.

❒ Atât psyllium cât și metilceluloza sunt forme de fibre care absorb apa. „Fibrele din scaun formează o masă gelatinoasă care le mențin moi, compacte și ușor de eliminat", spune dr. Beck. „Mișcarea fecalelor prin intestine se face mai ușor, lucru care pune mai puțină presiune asupra organismului."

S-ar putea să fie nevoie să încercați diferite doze și tipuri de fibre până când să găsiți combinația care este cea mai potrivită pentru dumneavoastră. „Cantitatea pe care o luați nu contează chiar așa de mult atâta timp cât scaunele nu vă irită hemoroizii", spune dr. Beck.

❒ Consumați cel puțin opt pahare de apă pe zi. „Dacă vă deshidratați, organismul va extrage apa din fecale", explică dr. Beck. „Acest proces determină întărirea fecalelor și face eliminarea să fie dureroasă".

Constipația se poate agrava dacă luați suplimente de fibre, dar nu consumați suficientă apă, deoarece fibrele solubile au nevoie de lichide pentru a acționa eficient, adaugă dr. Ford.

Alertă medicală

Dacă observați orice fel de hemoragie anală nu trebuie să presupuneți că aveți hemoroizi, ne avertizează dr. Ford. Ar trebui să faceți o programare la medic, astfel încât acesta să poată elimina orice altă cauză a hemoragiilor. Și ar trebui să mergeți din nou la medic dacă măsurile de auto-ajutor nu vă ameliorează simptomele în patru până

Scanned with OKEN Scanner

la șase săptămâni sau dacă acestea se agravează. S-ar putea să fie nevoie de excizia hemoroidului.

Câteodată, hemoroizii se trombozează, sau se obstruează, devenind foarte dureroși. Dacă vi se întâmplă acest lucru, medicul poate foarte probabil să înlăture coagulul – sau întregul hemoroid. Înlăturarea hemoroizilor externi este un tratament de elecție, deoarece înlăturarea doar a coagulului poate duce la recidivă.

Herpesul și stomatita aftoasă

Deseori confundate una cu alta, herpesul și stomatita aftoasă au simptome similare, dar cauze foarte diferite.

Herpesul este caracterizat prin vezicule mici, roșii, inflamate, care debutează printr-o senzație de mâncărime. Ele se vor rupe, eliminându-se o secreție; sunt dureroase. De obicei, apar unde vă doriți mai puțin – într-un loc la vedere, la marginea buzelor sau chiar pe nas. Câteodată, însă, herpesul poate apărea și în cavitatea bucală, cel mai frecvent pe cerul gurii, sau la nivelul liniei unde gingiile ating dinții, spune dr. Eric Shapira, purtător de cuvânt pentru Academy of General Dentistry și stomatolog în Half Moon Bay, California.

Herpesul este provocat de virusul herpes simplex. 90% dintre oameni contractează virusul în copilărie; acesta rămâne în stare dormantă în organismul nostru până în momentul în care imunitatea noastră scade și este stimulată activitatea virusului. Sindromul premenstrual, expunerea prelungită la soare, o răceală, fumatul, consumul de alcool, deprivarea de mâncare sau somn pot toate contribui la apariția herpesului, spune dr. Katherine Sherif, profesor asistent de medicină la Institute for Women's Health, Allegheny University of the Health Sciences din Philadelphia. Leziunile herpetice sunt numite uneori și vezicule de febră, dar acest lucru este parțial fals deoarece nu este neapărată nevoie să aveți febră pentru ca ele să apară. După câteva zile, veziculele se sparg, se usucă, fac crustă și se vindecă.

Aftele sau stomatita aftoasă, însă, sunt leziuni recurente, deschise și dureroase – galbene la bază și roșii pe margini. Ele apar aproape oriunde în gură – pe limbă, pe buze sau pe mucoasa obrazului. Nimeni nu știe ce provoacă aftele sau de ce apar, deși stresul, un traumatism

Scanned with OKEN Scanner

(cum ar fi mușcatul obrazului sau limbii) și chiar posibil o reacție alergică pot declanșa problema.

Netratate, herpesul și aftele dispar de la sine după aproximativ două săptămâni. Deși nu sunt periculoase, ele sunt dureroase și vă afectează imaginea. Iată ce puteți încerca.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA HERPESULUI

Odată ce herpesul a apărut, este clar că îl veți avea pe cap cam două săptămâni. În cazul în care simțiți că vă va apărea un herpes însă, s-ar putea să reușiți să îl opriți înainte să erupă. Dacă nu este prima oară când aveți un herpes, atunci vă este familiar ceea ce medicii numesc prodrom, un fel de mâncărime în zona în care herpesul este pe cale să apară.

La primul semn de mâncărime sau arsură, două capsule de acyclovir (Zovirax) reprezintă cea mai rapidă și eficientă metodă de contraatac rapid pentru oprirea virusului herpetic și prevenirea apariției herpesului, spune dr. Sherif. Dar dacă se întâmplă să nu aveți la îndemână acyclovir și nu puteți să renunțați la tot pentru a vă duce până la farmacie, următoarele strategii nemedicamentoase s-ar putea să accelereze vindecarea și să minimalizeze durerea și disconfortul.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Imediat ce simțiți că vă apare un herpes, înfășurați un cub de gheață într-o batistă și țineți-l direct deasupra locului dureros pentru aproximativ cinci minute, la fiecare două, trei ore, spune dr. Jerome Litt, dermatolog și profesor clinic asistent de dermatologie la Case Western Reserve University School of Medicine din Cleveland. Virusurile nu se pot dezvolta în mediu cu temperatură scăzută.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Realizați o pastă prin amestecarea unei substanțe de frăgezire a cărnii cu câteva picături de apă. În prima zi, aplicați pasta pe leziunea herpetică la fiecare două sau trei ore și mențineți-o folosind o compresă curată timp de cinci până la zece minute. După prima zi, reduceți tratamentul la trei aplicări pe zi. Repetați tratamentul până când herpesul dispare, ne sfătuiește dr. Litt.

❒ Luați 30 mg de zinc pe zi, odată cu alimente și apă. Zincul, un mineral esențial, vă va ajuta să scăpați de herpes mai rapid, spune dr. Nan Kathryn Fuchs, nutriționist în Sebastopol, California, și editorialist pentru *Women's Health Letter*. Obținerea unei cantități asemănătoare de zinc doar din alimentație este dificilă, așa că este probabil ca un

Scanned with OKEN Scanner

supliment să vă fie de folos. Odată ce herpesul s-a vindecat, reduceți doza zilnică la doar 15 miligrame de zinc.

Notă: consultați-vă medicul înainte de a consuma mai mult decât DZR de 15 mg pentru că doze mari din acest mineral pot să producă efecte secundare.

❒ Reduceți stresul. „Herpesul este deseori legat de stres", spune dr. Fuchs. „Atunci când vă apare un herpes, încercați să dormiți o jumătate de oră în plus, meditați 10 minute pe zi, îmbrăcați-vă mai gros – orice considerați că vă va reduce stresul". Conform celor spuse de dr. Fuchs, relaxarea s-ar putea să vă ajute să scăpați de herpes cu câteva zile mai devreme.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Nu folosiți prosoape împreună și nu vă sărutați cu alte persoane atât timp cât aveți o erupție herpetică. Herpesul este foarte contagios și se poate răspândi cu ușurință, explică dr. Jaffrey Jahre, șeful secției de boli infecțioase la St Luke's – Muhlenberg Hospitals din Bethlehem, Pennsylvania.

Rp

Recomandări
PENTRU ÎMPIEDICAREA RECIDIVĂRII HERPESULUI

Odată ce ați suferit de herpes, este foarte probabil ca acesta să mai apară. Deși nimeni nu a elucidat în totalitate de ce apare herpesul, legătura dintre el și lipsa îngrijirii personale – fizice și emoționale – pare clară. Pentru a vă întări apărarea și pentru a menține herpesul la distanță, specialiștii oferă următoarele strategii profilactice.

❒ Consumați o dietă bogată în fructe, legume și cereale, și săracă în dulciuri și cofeină, spune dr. Fuchs.

❒ Evitați alcoolul – pare să favorizeze apariția herpesului, spune dr. Sherif.

❒ Dormiți suficient – somnul întărește sistemul imun, susține dr. Sherif.

❒ Încetiniți și temperați-vă stresul. „Spuneți-vă: 'Eu sunt pe primul loc. Nu pot să fiu superfemeie.' Veți putea dormi mai bine și va fi mult mai puțin probabil să folosiți prea multe medicamente, alcool sau dulciuri".

❒ Luați 500 mg de lizină de trei ori pe zi, spune dr. Litt. Multe persoane care suferă de herpes spun că acest aminoacid esențial, folosit

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

ca metodă profilactică, ajută la menținerea la distanță a herpesului. Puteți achiziționa lizină sub formă de supliment din magazinele cu produse naturiste.

❒ Atunci când ieșiți din casă, aplicați un balsam pentru buze care conține factor de protecție solară de cel puțin 15. Acest lucru vă va ajuta să preveniți herpesul indus de arsurile solare, în special dacă aveți un istoric de cazuri de herpes la nivelul buzelor.

Rp

Recomandări
PENTRU AMELIORAREA LEZIUNILOR AFTOASE

Deși leziunile ulceroase pot apărea în general în gură, nu la vedere, dumneavoastră veți ști că sunt acolo. Iar acestea tind să se agraveze în anumite momente. La femei, leziunile ulceroase apar cel mai frecvent în perioada menstruației și în momentele de stres, spune dr. Neil Sadick, profesor clinic asociat de dermatologie la Cornell University Medical College, New York.

Fără tratament, leziunile aftoase pot dura până la două săptămâni. Pentru a minimaliza durerea și suferința încercați următoarele sfaturi.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Țineți un pliculeț de ceai câteva minute în apă caldă. Atunci când acesta este suficient de bine umezit, stoarceți excesul de apă și aplicați pliculețul de ceai direct pe leziune timp de aproximativ cinci minute. Acest tratament funcționează cel mai bine dacă este aplicat imediat după apariția leziunilor. Puteți repeta aplicațiile de două sau trei ori pe zi.

Taninurile din ceai ajută la reducerea durerii asociate cu leziunile ulceroase, deși nimeni nu știe exact cum funcționează acești compuși, adaugă dr. Litt.

❒ Încercați să evitați alimentele acide sau picante. În general, leziunile ulceroase nu sunt dureroase până când nu consumați o băutură acidă cum ar fi sucul de portocale. Din vreme ce orice gust puternic irită și mai mult leziunile ulceroase, alimentele dulci reprezintă cea mai bună alegere.

❒ Încercați să fiți inventivă pentru a reduce și mai mult durerea. Unele persoane s-ar putea să găsească reconfortant dacă își imaginează că ceva atacă leziunea, spune dr. Jahre.

❒ Încercați să găsiți puțin timp doar pentru dumneavoastră – o baie caldă cu spumă, o oră de muzică liniștitoare sau chiar doar o

Scanned with OKEN Scanner

pauză de cinci minute pentru a putea închide puțin ochii și relaxa, spune dr. Sherif. Sunteți mai predispusă la apariția de leziuni ulceroase în timpul sezonului sărbătorilor sau altor momente stresante, cum ar fi atunci când planificați să cereți o mărire de salariu sau când aflați că fiul sau fiica dumneavoastră tocmai a venit acasă cu o notă de 4 și două de 5. Așa că eforturi concentrate de a calma stresul pot minimaliza leziunile.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMARE PERMANENTĂ

Sunteți constant afectată de episoade de leziuni ulceroase? Încercați să luați în seamă aceste tactici.

❒ Schimbați-vă periuța de dinți o dată pe lună. Dacă tot suferiți constant de astfel de episoade, s-ar putea ca bacteriile care trăiesc pe periuța de dinți să fie cele responsabile, spune dr. Peter L. Jacobsen, stomatolog, director al secției de diagnostic și tratament oral la University of Pacific Dental School din San Francisco.

❒ Periați-vă ușor pe dinți. Dacă leziunile apar mereu în același loc pe partea interioară a obrazului sau chiar sub dinți, responsabil s-ar putea să fie modul în care vă periați dinții. Datorită zelului de a peria cât mai bine dinții, s-ar putea să vă împingeți un pic prea tare periuța. Reduceți din intensitatea periajului și leziunile s-ar putea să dispară pentru totdeauna.

❒ Schimbați tipul pastei de dinți. Dr. Jacobsen recomandă produse care conțin fluor, dar nu sulfat de sodiu lauryl, un ingredient pe care unele persoane îl asociază cu leziunile ulcerative.

❒ Dacă nu sunteți sigură care este cauza apariției leziunilor, mențineți un jurnal al lucrurilor care s-au petrecut în viața dumneavoastră în ziua în care acestea au apărut. Reveniți asupra lucrurilor pe care le-ați făcut diferit în zilele imediat precedente – poate ați consumat un nou fel de mâncare picantă, v-ați mușcat din greșeală obrazul sau ați fost supusă unui stres puternic.

De asemenea, fiți atentă și la alți factori. Multe persoane suferă de leziuni ulcerative și datorită unor reacții alergice la anumite alimente, în special la nuci, la medicamente frecvent folosite cum ar fi aspirina și ibuprofenul; sau la gumă de mestecat, apă de gură, țigarete cu mentol

Scanned with OKEN Scanner

sau dropsuri, spune dr. Litt. Dacă leziunile par a fi provocate de ceva ce băgați în gură, cheia este abstinența.

Alertă medicală

Aveți grijă la leziunile proeminente sau ulcerate care seamănă cu herpesul sau leziunile ulcerative, dar care nu se vindecă, în special dacă fumați. Leziunile bucale care nu se vindecă în două săptămâni ar trebui să fie evaluate de către un medic sau dentist pentru a nu fi cumva cancer oral.

Infecțiile tractului urinar

„În fiecare an, aproximativ în perioada celei de a treia săptămâni din septembrie – la fel de previzibil ca și decolorarea frunzelor – profesoarele din statul Maine apar în cabinetul meu cu infecții alte tractului urinar", spune dr. Brandon Sexton, director la Internal Medicine for Women din Yarmouth, Maine.

Cauza, spune dr. Sexton, poate fi identificată urmărind o dimineață tipică pentru o profesoară: o cană de cafea acasă de dimineață, o pauză rapidă de toaletă înainte de începerea orelor, apoi nicio ocazie de a mai merge la toaletă înainte de prânz. Iar după prânz, iar nicio ocazie de a merge la toaletă până când copiii nu pleacă acasă. Pentru a evita disconfortul unei vezici pline, profesorii evită să consume apă.

„Chiar și doar 250 ml de apă înseamnă dezastru", spune dr. Sexton.

În doar câteva săptămâni cu un astfel de program, profesoara se va trezi în toiul nopții cu nevoia de a urina. Cu toate acestea, când va merge la toaletă va resimți o durere ascuțită, arzătoare însoțită de senzația că nu și-a golit complet vezica – semne ale unei infecții de tract urinar sau ITU.

Nevoia constantă de urinare, odată cu durerea și o senzație de arsură sunt toate semne clasice ale ITU, spune dr. Patal Nyirjesy, profesor asociat de obstetrică și ginecologie la Vaginitis Refferal Center, Temple University School of Medicine din Philadelphia.

ITU nu apare doar la profesoare. Una din cinci femei va suferi de aceste infecții la un moment dat în viața ei – de opt ori mai frecvent decât bărbații. Iar odată ce a suferit o infecție, șansele de recurență cresc considerabil. ITU sunt responsabile pentru șapte milioane de

Scanned with OKEN Scanner

vizite la medic pe an, mai multe decât oricare altă afecțiune, cu excepția răcelii și gripei. Iar conform American Medical Women's Association, tratamentul pentru acestea costă peste un miliard de dolari.

Din experiența practică a dr. Sexton – tratarea femeilor pentru ITU în același moment al fiecărui an – demonstrează doar unul dintre semnele clasice care favorizează apariția acestei probleme.

Infecțiile tractului urinar apar atunci când bacteriile reușesc să își croiască drum pe uretră, acel tub mic prin care este eliminată urina, spune dr. Richard J. Macchia, profesor și director al secției de Urologie din cadrul State University of New York Health Science Center din Brooklin. Bacteriile sunt frecvent împinse în sus pe uretră în timpul copulației, iar prezervativele și diafragmele au fost, de asemenea, asociate cu o creștere a numărului de infecții.

Alte momente în care incidența cazurilor de ITU crește sunt înainte de menstruație, atunci când factorul important declanșator este reprezentat de schimbările hormonale care au loc în organism, și în momentul menopauzei, când pereții vaginali se subțiază și devin mai sensibili la acțiunea bacteriilor. ITU pot apărea, de asemenea, în primele săptămâni ale unei relații sexuale cu un partener nou, deși nimeni nu știe încă de ce se întâmplă acest lucru (este probabil să aibă ceva de-a face cu frecvența contactelor sexuale).

Acestea sunt condițiile de bază ale apariției infecțiilor. Reduceți consumul de apă și numărul vizitelor la toaletă și, astfel, modificați una dintre principalele modalități pe care le are organismul pentru a elimina bacteriile.

Rp

Recomandări

PENTRU A CALMA SENZAȚIA DE ÎNȚEPĂTURĂ

Dacă în rest sunteți sănătoasă, infecțiile de tract urinar se vor elimina de la sine în trei până la șapte zile, spune dr. Macchia. Dar majoritatea femeilor nu doresc să trăiască cu durerile atât timp, așa că medicii vor prescrie un tratament de trei până la cinci zile cu antibiotice. Dacă dintr-un motiv sau altul, nu puteți să ajungeți la un medic sau doriți calmare suplimentară pe lângă medicamente, încercați aceste soluții naturiste.

❒ Consumați un pahar de apă la fiecare oră, timp de opt ore. LA MOMENTUL POTRIVIT

Consumul unei cantități suficiente de apă sporește eliminarea de urină spune dr. Kristene E. Whitemore, șefa Secției de urologie și director al Incontinence Center din cadrul Graduate Hospital din Philadelphia

Scanned with OKEN Scanner

și coautoare a cărții *Overcoming Bladder Disorders*. Apa în exces spală bacteriile care încearcă să adere la celulele ce căptușesc uretra.

❒ Luați 2 000 mg de vitamina C zilnic timp de trei zile consecutiv. Dr. Macchia spune că vitamina C afectează dezvoltarea bacteriilor.

Notă: o doză de peste 1 200 mg de vitamina C pe zi ar putea duce la diaree pentru unele persoane. Dacă acest lucru vi se întâmplă și dumneavoastră, treceți la un supliment tamponat.

❒ Beți trei pahare de 250 de mililitri de suc de afine pe zi până când începeți să urinați normal. Sucul de afine este folosit de femei și de medici de ani de zile pentru tratamentul ITU. În trecut, se considera că acest remediu ajuta la omorârea bacteriilor prin acidifierea urinei. Dar mai multe studii recente sugerează că afinele conțin o substanță care împiedică bacteriile să adere la pereții uretrei, ajutând astfel la controlul infecției.

❒ Ca o alternativă la consumul de suc de afine, puteți lua trei capsule de afine pe zi, spune dr. Leonetti. Disponibile în magazinele de produse naturiste, capsulele oferă efectul vindecător al afinelor fără a vă umple organismul cu zahăr.

❒ Evitați cafeaua, ceaiurile, cola, alcoolul, citricele și sucurile de citrice. Acizii din toate acestea acționează ca stimulente, sporind urgența și frecvența urinării, spune dr. Gretchen Lentz, profesor asistent de ginecologie/obstetrică la University of Washington, Seattle.

❒ Purtați lenjerie din bumbac. Bacteriile se dezvoltă în medii umede și calde. Bumbacul nu va permite acestora să se dezvolte. Lenjeria de bumbac este în special de folos dacă resimțiți și simptome externe cum ar fi inflamații, sensibilitate sau uscăciune a zonei, spune dr. Betsy Foxman, profesor asociat de epidemiologie la University of Michigan School of Public Health din Ann Arbor.

Rp

Recomandări
PENTRU PREVENIREA RECIDIVEI INFECȚIILOR URINARE

Odată ce problema este tratată, specialiștii oferă aceste sfaturi pentru a ține la distanță viitoare probleme.

❒ Continuați să consumați trei pahare de 250 ml de suc de afine, în special dacă sunteți predispusă la infecții ale tractului urinar. Veți ști că sunteți hidratată în mod corespunzător când urina dumneavoastră va fi complet clară și transparentă, și nu galbenă, spune dr. Macchia.

Scanned with OKEN Scanner

Reţete naturiste pentru infecţiile tractului urinar

Lumea plantelor oferă un număr mai mare de soluţii pentru infecţiile tractului urinar. Strugurii ursului, ienupărul, păpădia şi rădăcina de pătrunjel sunt toate dezinfectante naturale ce pot fi consumate sub formă de ceaiuri, spune dr. Hellen Leotti, obstetrician/ginecolog din Bethlehem, Pennsylvania. Toate sunt disponibile la magazinele de produse naturiste, câteodată sub formă de pungi de ceaiuri deja combinate. Turnaţi o cană de apă fierbinte peste o linguriţă de plantă uscată sau peste un pliculeţ de ceai şi apoi lăsaţi timp de 5-10 minute în repaus. Dacă aţi folosit plantă uscată, strecuraţi ceaiul înainte de consum. Consumaţi una până la două căni pe zi timp de maxim patru zile, spune dr. Leotti.

Alte plante anti-bacteriene sunt buchu (*Barosma betulina*), strugurele de Oregon (*Mahonia aquifolium* sau Oregon grape) şi verdeaţa-iernii sau pinul prinţului (*Chimaphila umbellata*), ne spune Judith Reichenberg, specialist naturopat la Northwest Center for Homeopathic Medicine din Edmonds, Washington şi coautoare a cărţii *Homeopathic Self Care.* Aceste plante pot fi găsite la magazinele de produse naturiste şi pot fi preparate ca ceaiuri folosind instrucţiunile din paragraful anterior. Consumaţi ceaiul la fiecare două ore, timp de maxim zece zile.

Indiferent ce tip de ceai folosiţi, dacă simptomele persistă chiar şi după perioada recomandată, opriţi consumul şi mergeţi la un medic.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Mergeţi la toaletă oricând simţiţi nevoia. Cu cât urinaţi mai des, cu atât au bacteriile mai puţine ocazii de a se fixa de pereţii uretrei, spune dr. Lentz. Încercaţi să urinaţi la fiecare trei sau patru ore.

❒ Mergeţi la toaletă înainte şi după contactul sexual. Urinarea înainte de actul sexual înseamnă că bacteriile nu vor avea un loc unde să se dezvolte, urinatul după actul sexual va asigura eliminarea oricăror bacterii care au fost împinse în sus pe uretră în timpul acestuia.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Evitați să purtați dresuri timp de o lună. Dr. Foxman spune că s-ar putea să vă îmbolnăviți de ITU pentru că purtați dresuri și lenjerie intimă din materiale sintetice. Folosiți ciorapi înalți și lenjerie din bumbac pentru a inhiba dezvoltarea bacteriilor. Dacă tot vă îmbolnăviți, cel puțin veți ști că nu lenjeria și ciorapii sunt de vină.

❒ Verificați-vă metoda anticoncepțională. Folosirea diafragmei, fie cu sau fără gel spermicid, a fost legată de dezvoltarea ITU. Dacă sunteți predispusă la apariția ITU poate ar fi mai bine să luați în considerare altă formă de prevenire a sarcinii, cum ar fi capișonul cervical, o altă metodă intrauterină, sau anticoncepționalele orale, spune dr. Lentz.

Prezervativele au fost, de asemenea, asociate cu ITU, spune dr. Foxman. Acest lucru nu înseamnă să încetați să folosiți prezervativele. Dar dacă vă tot îmbolnăviți de ITU, încercați să schimbați tipul de prezervativ. De exemplu, dacă foloseați prezervative cu spermicid, încercați să treceți la cele lubrifiate, recomandă dr. Foxman. Dacă foloseați prezervative lubrifiate, încercați să folosiți un tip cu alt fel de lubrifiant.

Alertă medicală

Înainte de a trata aparentele simptome ale unei ITU, faceți o programare la medic pentru a elimina din calcul vaginita sau o boală cu transmitere sexuală, cum ar fi infecția cu *Chlamydia*. Este cel mai bine să fiți sigură că tratați problema care trebuie.

Dacă simptomele sunt acompaniate de febră, dureri la nivelul părții inferioare a spatelui sau sânge în urină, sunați-vă imediat medicul. Întotdeauna mergeți urgent la medic dacă aveți simptome ale ITU când sunteți însărcinată, suferiți de diabet zaharat sau orice altă afecțiune mai gravă.

Infestațiile vaginale

PE VIAȚĂ

Multor femei le sunt mult prea cunoscute simptomele de mâncărimi intense, arsură și secrețiile asemănătoare cu brânza de vaci care apar în infecțiile genitale cu *Candida*. Deși candidoza poate apărea oricând, multe dintre episoade apar imediat înainte de menstruație, atunci când echilibrul dintre microorganismele „bune" și cele „rele" de la nivelul

Scanned with OKEN Scanner

vaginului este afectat. Echilibrul bacterian poate fi, de asemenea, afectat de schimbările hormonale ce au loc în timpul sarcinii sau menopauzei, folosirii de contraceptive sau antibiotice orale sau imunității reduse ca urmare a luptei cu o răceală sau altă infecție virală. În aceste circumstanțe, o ciupercă denumită *Candida albicans* se înmulțește exagerat în vagin.

Candidoza poate fi de asemenea asociată cu purtatul de lenjerie din fire sintetice și costume de baie umede. Hainele umede sau strâmte blochează umezeala și căldura, oferind un mediu propice dezvoltării ciupercilor, spune dr. Mary Lake Polan, profesor și șefa secției de ginecologie și obstetrică la Stanford University School of Medicine.

Infecțiile cu *Candida* sunt doar o formă de vaginită care poate, de asemenea, imita infecțiile de tract urinar sau bolile cu transmitere sexuală. De fapt, femeile se diagnostichează singure în mod greșit aproximativ în jumătate dintre cazuri, spune dr. Betsy Foxman, profesor asociat de epidemiologie la University of Michigan School of Public Health din Ann Arbor.

„Datele sugerează ca majoritatea femeilor care cred că suferă de candidoză au de fapt cu totul altceva sau chiar nimic", adaugă Paul Nyirjesy, profesor asociat de obstetrică, și ginecologie la Temple University School of Medicine din Philadelphia. „Înainte de începerea tratamentului este foarte importantă obținerea unui tratament precis."

Așa că, dacă aceasta este prima dumneavoastră experiență cu aceste simptome sau dacă sunteți însărcinată sau aveți o afecțiune cum ar fi diabetul zaharat, mergeți la medicul dumneavoastră. Acesta poate lua probe și poate determina dacă aveți sau nu candidoză sau alt tip de infecție vaginală, spune dr. Mary Beth Hasselquist, medic la Group Health Cooperative of Puget Sound din Seattle

Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA MÂNCĂRIMII

Dacă într-adevăr o ciupercă este cea care vă afectează, medicul dumneavoastră vă va prescrie cu siguranță un antibiotic sau vă va sugera un medicament pentru această problemă, ce poate fi achiziționat din farmacii fără rețetă. Dar s-a constatat că antibioticele eliberate fără rețetă au fost eficiente doar în puțin peste 50% dintre cazurile de candidoză, spune dr. Helene Leonetti, ginecolog/obstetrician din Bethlehem, Pennsylvania.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă organismul dumneavoastră are nevoie de puțin ajutor în plus pentru lupta cu infecția, încercați aceste rețete naturiste.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Pentru mâncărimile externe, aplicați o compresă cu iaurt. Puneți o jumătate de cană de iaurt simplu pe o bucată curată de material textil sau pe un prosop și plasați compresa la exteriorul vaginului timp de 15 minute. Îndepărtați iaurtul cu apă călduță, apoi folosiți un föhn pe setarea de aer cald pentru a vă asigura că zona este complet uscată, spune dr. Leonetti.

❒ Cumpărați pentru partenerul dumneavoastră niște prezervative din poliuretan. Alergiile la prezervativele din latex ar putea fi asociate cu sporirea susceptibilității la infestațiile cu ciuperci, spune dr. Margaret Polaneczky, profesor asistent de obstetrică și ginecologie și director medical la New York Hospital/Cornell Medical Center din New York. Așa că, dacă folosiți prezervative pentru protecție și suferiți în mod frecvent de candidoză, luați în considerație schimbarea tipului de prezervative.

Rp

Recomandări
PENTRU PREVENIREA RECIDIVĂRII MÂNCĂRIMII

Ar fi fost bine ca infestația cu ciuperci să fie asemenea pojarului – odată făcută, deveniți imună. Nici măcar pe aproape. De fapt, medicii susțin că dacă ați avut o dată candidoză, există șanse mari să mai aveți și pe viitor. Încercați aceste rețete naturale pentru profilaxie sau ameliorarea episoadelor persistente.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Combateți-o folosind acid boric. Supozitoarele cu acid boric reprezintă un mod eficient de tratament al candidozei și pot fi eficiente în special în cazurile unor tulpini mai rezistente, spune dr. Nyirjesy.

Cumpărați o pungă sau o cutie de acid boric și un pachet de capsule gelatinoase nr. 1 de la farmacie, apoi umpleți capsulele cu acid boric. Introduceți o capsulă în vagin dimineața și încă una înainte de culcare, timp de două săptămâni, spune dr. Nyirjesy.

Atenție: acidul boric este toxic, așa că nu trebuie administrat niciodată pe cale orală sau lăsat la îndemâna copiilor.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Alternați supozitoarele cu acid boric cu unele cu *Acidophilus*. Unii medici consideră că această combinație funcționează cel mai bine pentru menținerea delicatului echilibru bacterian de la nivelul vaginului. Alternați un supozitor cu acid boric dimineața cu unul cu

Scanned with OKEN Scanner

Un remediu homeopat pentru candidoză

Pentru a ajuta la calmarea disconfotului provocat de infestaţiile cu ciuperci marcate de senzaţii de arsură, secreţii albe, brânzoase şi mâncărimi puternice, puteţi lua în considerarea Kreosotum, un remediu homeopat, spune Judyth Reichenberg-Ullman, medic naturopat la Northwestern Center for Homeopathic Medicine din Edmonds, Washington, şi coautoare a cărţii *Homeopathic Self-Care.*

Remediile homeopate cum sunt Kreosotum funcţionează prin folosirea unor doze extrem de diluate din substanţe care provoacă simptomele pe care ar trebui să le trateze. Minusculele doze folosite în medicina homeopată nu pot leza şi deseori sunt de ajutor, declară dr. Reichenberg-Ullman. Ea sugerează o doză de 6X de Kreosotum de până la trei ori pe zi, oprindu-vă imediat ce simptomele dispar. Dacă nu observaţi nicio îmbunătăţire după trei doze, opriţi-vă şi încercaţi un alt remediu.

Kreosotum este unul dintre remediile pe care homeopaţii le prescriu în mod frecvent în infestaţiile fungice şi alte tipuri de vaginite. Pentru mai multe informaţii, citiţi „Reţete homeopatice pentru vaginite" de la pagina 144. Ţineţi minte să alegeţi remediul care se potriveşte cel mai bine cu simptomele pe care le prezentaţi. (Notaţia de 6X este o măsură standard în homeopatie şi se referă la potenţa remediului, care este înscrisă pe etichetă.) De obicei, remediile homeopatice sunt comercializate în majoritatea magazinelor cu produse naturiste şi farmacii specializate sub formă de tablete, pilule sau granule.

Acidophilus (disponibile în magazinele de produse naturiste) seara, timp de cinci zile, sugerează dr. Judyth Reichenberg-Ullman, specialist naturopat la Northwestern Center for Homeopathic Medicine din Edmonds, Washington, şi coautoare a cărţii *Homeopathic Self-Care.* Nu folosiţi aceste supozitoare în timpul menstruaţiei, sau s-ar putea să afectaţi echilibrul bacterian în loc să-l stabilizaţi.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Nu mai folosiți săpunul. Nu vă spălați niciodată cu săpun în interiorul vaginului, pentru că ați putea avea o reacție alergică care poate duce la infecții. Nu vă faceți griji că vaginul nu vi se va curăța; adevărul este că vaginul are un mecanism de autocurățare care nu are nevoie de ajutor din partea săpunului.

❒ Purtați lenjerie din bumbac. Ciupercile se dezvoltă foarte bine în mediile întunecate, umede pe care lenjeriile de nailon le creează. Lenjeria din bumbac va reduce abilitatea lor de a se dezvolta.

❒ Înfășurați-vă într-un sac. Nu la propriu, bineînțeles, dar puteți să fiți moderne îmbrăcându-vă în haine mai lejere și largi și să mențineți departe infecțiile provocate de microorganisme care se bucură de mediul pe care îl creează hainele strâmte.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dormiți în pielea goală sau cel puțin fără lenjerie deoarece vi se va „aerisi" vaginul și bacteriile cauzatoare de infecții vor fi ținute la distanță, spune dr. Leonetti.

❒ Evitați dulciurile timp de o lună. Nimeni nu este sigur dacă un consum prea mare de zahăr chiar duce la infestații cu ciuperci, dar dacă știți că vă îmbolnăviți de candidoză oricând depășiți norma cu ciocolata, încercați să evitați dulciurile timp de o lună pentru a vedea dacă infecțiile dispar.

Alertă medicală

Dacă mâncărimea și durerea nu dispar după două sau trei zile de antibiotice combinate cu aceste soluții naturale, mergeți la medic. Iar dacă durerea abdominală, febra sau urinarea dureroasă acompaniază simptomele, contactați-vă urgent medicul, spune dr. Polaneczky.

Lipsa de energie

Pe locul următor, abia după mai mult timp și mai mulți bani, majoritatea oamenilor spun că și-ar dori mai multă energie. Sau cel puțin o rezervă de încredere care să le permită să facă tot ce au nevoie sau tot ce doresc zi și noapte. Prea frecvent, însă, nivelul de energie scade chiar atunci când încă mai aveți multe lucruri de făcut din agenda dumneavoastră. Puteți da vina pe ritmurile naturale.

Scanned with OKEN Scanner

„O scădere a energiei după-amiaza este naturală chiar și pentru cele mai odihnite persoane; este o rămășiță a trecutului nostru ancestral", spune Scott Campbell, profesor asociat de psihiatrie și director al laboratorului de studiu al somnului din cadrul Departamentului de psihiatrie la New York Hospital/ Cornell Medical Center din White Plains. „Studiile au arătat că performanțele cognitive – cât de bine gândim și rezolvăm probleme – se îmbunătățesc după un scurt somn. Această scădere a energiei după-amiaza reprezintă o tendință biologică".

LA MOMENTUL POTRIVIT

Acest lucru se petrece pentru că organismele noastre au nevoie, în general, de o perioadă lungă și una scurtă de somn în fiecare ciclu de 24 de ore. Perioada mai scurtă se petrece la 12 ore de la mijlocul celei mai lungi, așa că dacă ați dormit de la 11 seara până la 8 dimineața, organismul s-ar putea să aibă o tendință să dorească un scurt somn aproximativ la ora 3 după-amiaza, scrie dr. Kathryn A. Cox, editor la *The Good Housekeeping Illustrated Guide to Women's Health.*

Acestea fiind spuse, puține femei pot să reușească să doarmă după-amiaza. Pe măsură ce lucrăm, facem comisioane și avem grijă de familiile noastre fără pauză, ajungem să ne simțim supărate că nu avem parte de mai multă energie.

De asemenea, ce, cât și când mâncăm poate să ne afecteze nivelurile energetice. „Un pahar de suc și o gogoașă pe post de mic dejun nu reprezintă nicio valoare nutrițională", spune Allan Magaziner, președinte al Magaziner Medical Center din Cherry Hill, New Jersey. De fapt, spune el, alimentele tip junk-food ne lipsește organismul de vitaminele din grupul B, care sunt esențiale pentru ca sistemul nostru să convertească alimentele în energie.

Rp

Recomandări
PENTRU ENERGIE NATURALĂ

Vă simțiți obosite dimineața? Sau vă simțiți bine atunci când vă treziți, dar extrem de obosită la prânz? Nu puteți sta trează după cină? Aceste simple rețete s-ar putea să vă ajute.

DIMINEAȚA

❒ Mâncați devreme. Cu cât mâncați mai devreme, cu atât mai bine, dar dacă sunteți una dintre acele persoane care nu poate da ochii cu mâncarea dimineața devreme, asigurați-vă că luați o masă nutritivă la cel mult trei ore după ce v-ați trezit, spune Judith J. Wurtman, cercetător la Massachusetts Institute of Technology din Cambridge și autoare a cărții *Managing Your Mind and Mood through Food*. Consumul

de alimente vă ajută corpul să își revină după somnul de noapte, atunci când organismul este odihnit și nu produceți energie. Un mic dejun corespunzător vă va împiedica, de asemenea, să mâncați un prânz prea copios, care vă poate face să vă simțiți obosite după-amiaza.

❒ Începeți-vă ziua cu alimente bogate în vitamine și minerale și alte lucruri esențiale. Pentru micul-dejun, săriți peste șuncă și brânză pe croissant. În schimb, concentrați-vă asupra fructelor proaspete și unui iaurt simplu fără grăsime cu o brioșă poate, sau suc de fructe și o felie sau două de pâine integrală prăjită cu brânză cu puține grăsimi. O cantitate de 25 de grame de brânză mozzarella ar însemna aproximativ una-două felii.

❒ La prânz, concentrați-vă asupra proteinelor. Aminoacidul tirozină, oferit de către alimentele bogate în proteine, sintetizează substanțele chimice ce ajută creierul să își mențină starea de alertă și reduce producția de serotonină a creierului, care vă face să încetiniți. Dar nu exagerați. Și rămâneți fidelă dietelor cu carne și brânzeturi cu puține calorii și puține grăsimi. De exemplu, consumați între 75 și 100 g de carne de vită, pui, fructe de mare, tofu sau pește, sau o cană de iaurt fără grăsimi, sau brânză de vaci. Evitați supele-cremă, hamburgerii, legumele prăjite și cartofii cu brânză.

❒ În cazul momentelor de oboseală de după-amiază încercați o combinație de carbohidrați și cofeină. Câteva grame de carbohidrați (cum ar fi patru smochine) consumate cu o cană de cafea, ciocolată caldă sau o cola dietetică între 3:30 și 4:30 p.m., vă vor reînnoi rezervele de energie pentru aproximativ încă șase ore, spune dr. Wurtman. Motivul pentru care cofeina și carbohidrații funcționează împreună atât de bine este acela că energia mintală este favorizată de consumul de cofeină, iar serotonina din carbohidrați vă permite să vă liniștiți și să vă reconcentrați asupra lucrurilor pe care le aveți de făcut pentru restul zilei.

❒ Nu mai consumați cofeină după 4:30 p.m. Deoarece cofeina vă ține trează chiar și șase ore, ea poate să vă împiedice să adormiți la orele potrivite dacă o consumați seara, spune dr. Campbell. Acest lucru înseamnă toate tipurile de cofeină – inclusiv ciocolata, cola și ceaiul.

❒ Atunci când sunteți la menstruație aveți grijă specială de nutriția dumneavoastră. Asigurați-vă că includeți suficiente surse de fier, cum ar fi carnea roșie, carnea de pui fără piele, cerealele și legumele. Aceste alimente vă mențin energia ridicată și previn anemia prin deficit de

Scanned with OKEN Scanner

fier, care vă poate epuiza" spune Wahida Karmally, director de nutriție la Irving Center for Clinical Research la Columbia Presbyterian Medical Center din New York City.

❒ Suplimentați-vă dieta. Majoritatea persoanelor nu au o nutriție corespunzătoare, spune dr. Magaziner. Pentru a vă acumula suficientă energie, el recomandă un supliment multivitaminic/ multimineral de 400 miligrame de magneziu, 15 miligrame de zinc, 400 micrograme de acid folic, 400 U.I. de vitamina E, 200 micrograme de acid folic, 15 mg de zinc, 200 micrograme de crom și 50 mg de vitamine din complexul B, cum ar fi tiamina, riboflavina, niacina, B_6, B_{12}.

Notă: dacă suferiți de probleme cardiace sau renale, asigurați-vă că verificați cu medicul dumneavoastră înainte de a începe să luați magneziu suplimentar. Acesta poate provoca diaree la unele persoane.

❒ Consumați un pahar de apă la fiecare oră, timp de opt ore. LA MOMENTUL POTRIVIT Deshidratarea poate provoca reducerea performanțelor. Consumați suficientă apă – opt pahare de 250 ml pe zi – pentru a vă menține nivelurile de energie, spune dr. Wayne Askew, profesor de nutriție și director al Diviziei de alimente și nutriție la University of Utah, din Salt Lake City.

Menținerea unei rezerve de apă mereu la îndemână pe parcursul zilei vă va încuraja să consumați cât de multă aveți nevoie, atunci când aveți nevoie. Încercați să lăsați o sticlă mică de apă pe birou sau să luați una cu dumneavoastră în mașină.

❒ Faceți plimbări pe jos timp de 20 de minute după micul dejun LA MOMENTUL POTRIVIT sau la prânz. Repetați de trei până la cinci ori pe săptămână. Exercițiile vă vor îmbunătăți energia cu până la opt ore după aceea, spune dr. Campbell. Dar nu este bine să faceți exerciții cu câteva ore înainte de ora de somn. S-ar putea să aveți prea multă energie să mai puteți dormi.

„Acordați exercițiilor aceeași prioritate pe care ați acorda-o oricărui medicament" spune dr. Barb Tobias, profesor asistent de medicină de familie la University of Cincinnati.

❒ În timpul iernii, stați afară cel puțin 30 de minute în fiecare zi. IARNA Tulburarea afectivă sezonieră (SAD) este o afecțiune marcată prin pierderea energiei în lunile întunecate și reci ale iernii, spune dr. Brenda Byrne, director al programului de studiu al afecțiunilor sezoniere afiliat la programul de cercetări al luminii la Jefferson Medical College din Philadelphia. Această problemă este frecvent acompaniată de depresie,

Scanned with OKEN Scanner

O rețetă pentru reîncărcarea bateriilor

Până la mijlocul zilei aveți deja bateriile consumate? Stați timp de 20-30 de minute în cada de baie plină cu apă confortabil de caldă și aromată cu unul dintre următoarele uleiuri esențiale: eucalipt, levănțică, rozmarin, pin sau ienupăr. Efectul va fi unul de relaxare și reînnoire a energiei, spune Kathleen Maier, botanistă și director la Dreamtime Center for Herbal Studies din Flint Hill, Virginia.

„Un organism relaxat funcționează cu mai multă energie și rezistență", explică Maier. „Aceste uleiuri sunt stimulente, în ideea în care ne readuc la normal și ne ajută să ne simțim mult mai bine".

Dacă sunteți începătoare în ceea ce privește beneficiile uleiurilor esențiale, încercați mai întâi uleiul de levănțică. „Levănțica este cea mai sigură aromă universală, indiferent de nevoile oricărei persoane. Ajută la reducerea stresului prin liniștire și readucerea clarității mintale. Închideți ușa băii astfel încât să vă puteți bucura de toate beneficiile aromaterapiei de la aburii care se formează. Țineți minte că doar câteva picături de uleiuri esențiale pot face minuni."

modificări ale apetitului și stării de spirit, și tendință de izolare și somnolență. Dar chiar și persoanele fără această problemă sunt frecvent afectate de către modificările de sezon și vor răspunde la lumina naturală, spune ea.

Dacă simțiți că sunteți afectată de scurtarea zilei în timpul lunilor de iarnă, începeți prin mărirea expunerii la lumina naturală în această perioadă a anului. „Faceți o plimbare de 30 de minute pe jos, primul lucru de dimineață, chiar dacă afară este frig. Faceți acest lucru timp de o săptămână și vedeți dacă vă simțiți mai energică. Dacă acesta este cazul dumneavoastră, continuați să vă plimbați pentru a vă menține energia la un nivel ridicat."

❒ Tratați-vă singură. Câteodată, nivelele de energie scad nu datorită faptului că faceți prea multe, ci pentru că faceți prea multe

Scanned with OKEN Scanner

pentru alții și nu pentru dumneavoastră. „Așa că oferiți-vă o scutire pentru a face ceva doar pentru dumneavoastră – luați-vă o jumătate de zi liberă, chemați o bonă pentru copii și faceți ceva doar pentru dumneavoastră" ne recomandă dr. Tobias.

Alertă medicală

Scăderea ocazională a energiei este normală. Oboseala permanentă nu este însă obișnuită. Dacă au trecut patru săptămâni și nu observați o îmbunătățire a stării dumneaovastră, consultați un medic, ne sfătuiește dr. Peter Manu, director al serviciilor medicale la Hillside Hospital Division of the Long Island Jeweish Center din Hyde Park, New York.

Mătreața și alte probleme ale scalpului

Toată lumea are puțină mătreață. Acei mici fulgi albi de pe scalp sunt perfect normali. Problema este că nu îi observați decât atunci când problema este deja destul de gravă.

„Pielea este într-o permanentă schimbare și reînnoire" explică dr. Jerome Shupack, profesor de dermatologie clinică la New York University Medical Center din New York. „Celulele cutanate migrează la suprafață după care se desprind sub forma acelor fulgi. De obicei, schimbarea aceasta este imperceptibilă, celulele căzând atunci când vă spălați pe cap. Dar datorită prezenței uleiului în păr, câteodată acestea nu se mai pot elimina. Dacă nu vă spălați părul o perioadă suficient de lungă – să zicem o lună – desigur puteți face mătreață.

Alte probleme, mai severe, ale scalpului pot să fie asemănătoare unui episod grav de mătreață. Dermatita seboreică se aseamănă cu mătreața, dar include și mâncărimi și o înroșire vizibilă a scalpului, spune dr. Shupack.

Și concomitent cu dermatita seboreică, este foarte probabil ca acești „fulgi" să vă cadă și din sprâncene și de pe nas, ne spune dr. Jeffret Herten, profesor asistent de dermatologie la University of California, Irvine, College of Medicine.

Scanned with OKEN Scanner

Probleme mult mai grave sunt psoriazisul și eczemele, care pot fi tratate cu medicamente. Semnele acestora includ mâncărimi și o înroșire și inflamare a scalpului, dar zonele afectate sunt mai distincte, iar mătreața nu va cădea așa de ușor la șamponare. Vă puteți da seama relativ ușor că suferiți de psoriazis sau eczemă pentru că veți avea zone albe, scuamoase la nivelul coatelor, genunchilor și altor zone cutanate, ca și la nivelul părului, spune dr. Shupack.

PE VIAȚĂ

Mătreața debutează frecvent la pubertate și dispare la menopauză, spune Diana Bihova, dermatolog în New York și autor al cărții *Beauty from the Inside Out*. Nimeni nu știe de ce, dar problemele scalpului tind, de asemenea, să acompanieze modificările hormonale care apar în timpul menstruației sau sarcinii. Mătreața și dermatita seboreică se agravează frecvent în momentele de stres intens.

NATURAL Rp

Recomandări
PENTRU A STOPA MĂTREAȚA

Dacă suferiți de psoriazis sau eczemă, mergeți la dermatolog, spune dr. Bihova. Pentru mătreață sau dermatita seboreică, o schimbare a șamponului și câteva alte simple strategii ar trebui să vă protejeze în continuare.

❒ Spălați-vă zilnic pe păr. Pare un lucru simplu și evident, dar dacă nu folosiți șampon, fulgii de piele nu au cum să fie înlăturați.

❒ Încercați zilnic un șampon antimătreață pe parcursul a două săptămâni. Aceasta este cea mai simplă metodă de a vedea dacă aveți mătreață sau o problemă ceva mai gravă, spune dr. Bihova. Cele mai bune șampoane antimătreață conțin gudron, seleniu sau piriton de zinc (verificați ingredientele de pe ambalaje). Pe lângă acțiunea de înlăturare a mătreții, ele au și o acțiune calmantă asupra senzației de mâncărime. Toate funcționează la fel de bine; experimentați pentru a găsi șamponul potrivit pentru dumneavoastră. Dacă aveți, într-adevăr, mătreață, în două săptămâni veți vedea rezultatele tratamentului.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Pentru ca șamponul antimătreață să funcționeze cel mai bine, lăsați-l să acționeze asupra părului timp de trei sau patru minute. Acest lucru permite șamponului să rămână suficient timp în contact cu scalpul pentru a acționa. „Folosiți șamponul antimătreață în momentele în care nu sunteți grăbită, ceea ce pentru majoritatea oamenilor înseamnă seara. Atunci când vă spălați pe păr dimineața, vă grăbiți să ajungeți

Scanned with OKEN Scanner

la serviciu și fiecare minut contează, deci nu veți avea timp să îl lăsați să acționeze. Poate trei-patru minute nu par mult, dar ele reprezintă marea diferență". Prin spălarea pe cap seara, puteți să transformați totul într-o experiență plăcută și relaxantă.

❒ Odată ce ați stabilit că aveți mătreață, folosiți un șampon blând, care nu conține substanțe medicamentoase, o dată la două zile, spune dr. Herten. Cu alte cuvinte, alternați un șampon simplu cu unul mai puternic special pentru mătreață.

❒ Folosiți balsam după fiecare șamponare, în special pe timp de iarnă pentru a vă asigura că pielea scalpului nu vi se deshidratează, spune Howard J. Donsky, dermatolog la University of Rochester din New York.

IARNA

❒ O dată pe săptămână aplicați pe scalp un ulei. Dacă puteți să vă mențineți pielea scalpului hidratată, este mult mai puțin probabil să aveți mătreață. Pentru a prepara un ulei de tratament, puteți încălzi 200 ml de ulei de măsline într-o cană de măsurat (la cuptorul cu microunde sau la bain-marie) până când are o temperatură ridicată acceptabilă, dar nu fierbinte. Apoi aplicați uleiul pe pielea scalpului. Puneți-vă pe cap o cască de baie și lăsați timp de 30 de minute. Spălați apoi cu un șampon blând.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Pentru a menține scalpul hidratat de la interior, trebuie să rămâneți dumneavoastră hidratată în permanență, ceea ce înseamnă să consumați cel puțin opt pahare de apă pe zi și cel puțin cinci porții de fructe și legume pe zi.

❒ Pentru a menține umezeala în dormitorul dumneavoastră, folosiți un umidificator.

NOAPTEA

❒ Purtați pălărie. Soarele și frigul vă deshidratează scalpul. Dacă purtați o pălărie, pielea capului este mult mai puțin probabil să se usuce și să producă exces de mătreață.

❒ Contracarați stresul cu cinci minute de relaxare. Mătreața și alte probleme ale scalpului sunt deseori provocate de către stres, spune dr. Bihova. Așa că dacă știți că urmează o perioadă stresantă, faceți-vă timp să vă calmați puțin – faceți o plimbare, ascultați muzica preferată sau, pur și simplu, stați și priviți pe fereastră timp de cinci minute. Dacă sunteți deja stresată, luați o pauză relaxantă. Dacă reușiți să vă calmați, s-ar putea să aveți o șansă să vă controlați mai rapid și mătreața.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

Alertă medicală

Dacă folosiți zilnic timp de două săptămâni un șampon antimătreață și tot nu observați îmbunătățiri, s-ar putea să suferiți de psoriazis sau eczemă, afecțiuni grave care necesită tratament medical, spune dr. Bihova. Același lucru este valabil dacă pe scalp se pot observa pete albe bine delimitate, sau dacă vă scărpinați în permanență, caz în care aveți ceva mai mult decât o simplă mătreață și ar trebui să mergeți la medic.

Ochii uscați

Dacă sunteți o femeie de o anumită vârstă, s-ar putea să suferiți de această problemă. De fapt, 90% dintre persoanele care suferă de ochi uscați sunt femei. Cu toate acestea, puține femei realizează că pe lângă puseurile de căldură (bufeurile), transpirațiile nocturne, ochii uscați sunt cel mai frecvent simptom din timpul sau după menopauză, atunci când nivelurile de estrogen și prolactină scad, spune William Frey II, director de cercetări la Dry Eye and Tear Research Center, St. Paul, Minnesota.

Nu toate cazurile de ochi uscați sunt neapărat provocate de modificările hormonale. Dacă trăiți într-o zonă cu climat uscat și curenți de aer, sau lucrați într-o clădire care este puternic ventilată, este foarte probabil să suferiți de ochi uscați, spune dr. Eleanor Faye, chirurg oftalmolog la Manhattan Eye, Ear and Throat Hospital din New York. Alergiile și multe medicamente, cum ar fi diureticele, antihistaminicele, descongestionantele și medicația pentru controlul presiunii arteriale, pot de asemenea să vă usuce ochii.

DIMINEAȚA

Ochii tind să fie mai uscați dimineața devreme atunci când vă treziți, în special dacă dormiți într-un dormitor cu atmosfera uscată, sau între 5 și 6 p.m. după ce ați lucrat în fața calculatorului toată ziua. Petrecerea timpului într-un mediu cu aer condiționat, cum ar fi mașina sau un avion pot, de asemenea, agrava simptomele, spune dr. Anne Sumers, oftalmolog din Ridgewood, New Jersey, și purtător de cuvânt pentru American Academy of Ophtalmology.

Dacă aveți ochi uscați, veți ști acest lucru. Ochii uscați sunt pruriginoși și vă dau senzația de arsură. Plânsul agravează problema. Lacrimile emoționale curăță uleiurile din filmul de lacrimi (acesta este

Scanned with OKEN Scanner

un strat subțire de mucus, apă și uleiuri produse în glandele de sub pleoape pentru a ajuta la stabilizarea ochilor). Fără aceste uleiuri, ochii se freacă de pleoape, producând iritație și uscăciune, spune dr. Eric Donnenfeld, profesor asociat de oftalmologie la North Shore University/Cornell din New York.

Rp

Recomandări
PENTRU O HIDRATARE IMEDIATĂ

Dacă vă simțiți ochii ca și cum ar fi niște fulgi uscați de cereale, soluția este la doar câteva minute distanță. Pentru a vă hidrata ochii încercați una dintre soluțiile următoare.

❒ Folosiți lacrimi artificiale fără conservanți, care pot fi achiziționate din farmacii și supermarketuri. Câteva picături ar trebui să rezolve problema instant. (Dr. Andrew Farber, oftalmolog în Terre Haute, Indiana spune că lacrimile artificiale cu conservanți pot să irite ochii sensibili.)

Aceste lacrimi artificiale sunt în special folositoare pentru tratarea ochilor uscați la persoanele care poartă lentile de contact. Acestea acționează ca niște bureți, absorbind toate lichidele disponibile la nivelul ochilor, spune dr. Donnenfeld.

❒ Ca alternativă, un prosop ud sau o compresă cu apă călduță aplicată pe ochi timp de câteva minute poate fi, de asemenea, de folos. Asigurați-vă că apa nu este atât de fierbinte încât să vă producă arsuri. Lăsați compresa pe ochi doar atât cât să vă încălzească glandele secretoare din pleoape, astfel încât acestea să vă umezească ochii eficient.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Rp

Recomandări
PENTRU UN CONFORT CONSTANT

Puteți pune capăt în mod permanent ochilor uscați. Sfaturile din paginile următoare vă vor spune cum.

❒ Folosind un bețișor cu vată, aplicați puțină vaselină pe marginea pleoapelor, imediat sub gene, noaptea înainte de culcare. Producția de lacrimi scade pe timpul nopții, iar vaselina ajută la prevenirea evaporării prea rapide a lacrimilor pe care, totuși, le secretați. Încercați să nu vă băgați vaselina în ochi direct pentru că veți avea o mică perioadă de vedere neclară. Dacă, totuși, se întâmplă acest lucru, folosiți o compresă cu apă călduță și treceți-o peste ochiul închis pentru a curăța excesul.

NOAPTEA

Scanned with OKEN Scanner

O rețetă pe bază de plante pentru ochii uscați

Ceaiul de mușețel calmează ochii, spune dr. Eleanor Faye, chirurg oftalmolog la Manhattan Eye, Ear and Throat Hospital din New York. Pentru a prepara ceaiul, puneți o linguriță de mușețel uscat sau un pliculeț într-o cană cu apă fiartă, apoi strecurați. Țineți ceaiul la frigider până când aveți nevoie de el.

Atunci când ochii sunt uscați și vă ustură, faceți comprese din vată înmuiată în ceaiul rece. Aplicați compresele pe ochiul închis timp de 10 minute o dată, cât de frecvent este nevoie.

NOAPTEA

❒ Pentru un caz grav de ochi uscați, folosiți o pipetă pentru a pune o picătură de ulei de porumb în fiecare ochi înainte de a merge la culcare, spune dr. Faye. Dacă veți continua să folosiți acest remediu, asigurați-vă că țineți o sticluță cu ulei de porumb în dulapul cu medicamente pentru că uleiul din bucătărie este mai mult ca sigur contaminat.

❒ Adăugați puțin ulei de măsline la salatele pe care le consumați. Uscarea ochilor apare adeseori datorită unei deficiențe de acizi grași esențiali, o problemă frecventă în această eră a dietelor sărace în grăsimi. Uleiul de măsline reprezintă o modalitate bună de prevenire a deficienței fără a consuma în exces forme saturate de grăsimi.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Luați 500 de mg de ulei de luminița-nopții sub formă de capsule, de trei ori pe zi până când iritația oculară începe să se amelioreze, spune dr. Deidre O'Connor, specialist naturopat din Mystic, Connecticut. Asemeni uleiului de măsline, luminița-nopții ajută la creșterea cantității de acizi grași esențiali.

❒ Asigurați-vă că luați 5 000 de U.I. de vitamina A și 15 mg de zinc în fiecare zi. Deficiențele de vitamina A și zinc pot fi cauza apariției ochilor uscați, spune dr. Faye.

❒ Luați o capsulă de ulei din ficat de cod în fiecare zi. Acizii grași esențiali din uleiul de ficat de cod mențin glandele din pleoape

Scanned with OKEN Scanner

funcționale, prevenind astfel uscarea ochilor, spune dr. Donnenfeld. Uleiul din ficat de cod conține și cantități mari de vitamina A.

Recomandări

Rp

PENTRU PREVENIREA USCĂCIUNII OCHILOR

Pe lângă menținerea hidratării ochilor și pleoapelor bine unse, nu uitați aceste rețete încercate și dovedite de prevenire a deshidratării ochilor.

PE VIAȚĂ

❒ Dacă purtați lentile de contact, cel mai bine este să treceți la ochelari atunci când ajungeți acasă, spune dr. Farber. Dacă sunteți gravidă sau vă aflați la menopauză și aveți în permanență ochii uscați, s-ar putea să doriți să treceți permanent la ochelari.

❒ Atunci când ieșiți afară într-o zi uscată, cu vânt, purtați o pereche de ochelari care aderă fix la conturul feței pentru a preveni vântul să vă bată în ochi și să îi usuce. Puteți să purtați ochelari de schi, chiar dacă nu schiați.

❒ Atunci când mergeți cu mașina, setați aerul condiționat către orificiile de ventilație de la picioare, nu către zona superioară a capului.

❒ Acasă, nu stați sub sau în direcția în care bate aparatul de aer condiționat.

IARNA

❒ În timpul iernii folosiți un umidificator în camera în care vă petreceți cea mai mare parte a timpului (de obicei dormitorul). Un umidificator menține aerul umed, astfel încât nu vă usucă ochii.

❒ Dacă fumați, cel mai bine este să renunțați. Fumatul agravează senzația de arsură și lăcrimare. El sporește, de asemenea, riscul de degenerare a maculei (porțiunea centrală a retinei), o afecțiune în care celulele acesteia sunt distruse. Lăsată netratată, degenerarea maculară poate duce la orbire, spune dr. Sumers.

Alertă medicală

Dacă descoperiți că suferiți de ochi uscați după ce ați început să luați un nou medicament, raportați imediat simptomele medicului dumneavoastră. S-ar putea ca acesta să vă poată recomanda un alt medicament care nu are ca efecte secundare deshidratarea oculară.

De asemenea, ar trebui să mergeți la medic dacă aveți ochii înroșiți și aveți puroi sau o secreție mai mult de două zile, spune

Scanned with OKEN Scanner

dr. Sumers. În cazul în care ochiul vă doare și suferiți orice fel de tulburare de vedere, apelați imediat la un medic.

Pirozisul (arsurile retrosternale)

Acidul gastric este aproape la fel de caustic ca și acidul folosit la bateriile de mașini. Cu toate acestea, atâta timp cât acidul gastric rămâne în stomac, el nu poate face niciun rău. Mucoasa gastrică este special concepută pentru a rezista sucurilor gastrice potente care sunt esențiale pentru digerarea hranei.

Dar, din când în când, unii factori fac ca acidul gastric să părăsească stomacul pe la partea superioară, ajungând în esofag. Simțiți o senzație de arsură extrem de incomodă care se localizează chiar în spatele sternului și pare a se deplasa ascendent, către gât. Aceasta este arsura retrosternală sau, în termeni medicali, refluxul gastroesofagian.

PE VIAȚĂ

Arsurile apar frecvent ca urmare a alimentelor pe care le-ați mâncat sau, la fel de probabil, a cât de mult ați mâncat. Fumatul și consumul de alcool pot spori riscul, la fel cum o poate face și obezitatea. De asemenea, sarcina joacă un rol. De fapt, aproximativ 25% dintre toate viitoarele mămici suferă de arsuri retrosternale, pentru că modificările hormonale fac ca mușchii sfincterului gastroesofagian – mușchiul care menține bariera dintre esofag și stomac – să se relaxeze. Acest lucru permite acidului gastric să treacă în esofag.

Noi medicamente, cum ar fi Zantac și Pepcid, par să prevină arsurile prin inhibarea producției în exces a acidului gastric. Antiacidele continuă să reprezinte categoria cea mai vândută de tratamente fără rețetă medicală. Cu toate acestea, nu este neapărată nevoie să apelați la medicamente pentru tratarea problemei.

Rp

Recomandări PENTRU A CALMA RAPID „ARSURILE"

Atunci când vă simțiți ca și cum un foc de tabără a pornit în pieptul dumneavoastră, permiteți remediilor naturale să încerce să îl potolească. S-a descoperit că următoarele remedii sunt eficiente în tratarea arsurilor retrosternale.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Mestecați gumă. Această tactică calmează pirozisul în două modalități. „Pentru început, atunci când mestecați gumă de mestecat, produceți mai multă salivă. Din cauză că saliva este alcalină, ea contracarează aciditatea din esofag", spune dr. Swarnjit Singh, gastroenterolog din Scottsdale, Arizona. „Pe lângă aceasta, ingerarea salivei declanșează o undă peristaltică descendentă care împinge acidul înapoi în stomac." Orice fel de gumă de mestecat este bună.

❒ Slăbiți sau înlăturați îmbrăcămintea prea strâmtă, cum ar fi sutienele, corsetele și colanții înalți. Acestea pot să pună presiune pe intestine și să facă mai probabilă apariția refluxului gastroesofagian.

❒ După ce ați luat masa, cel mai bine este să faceți o scurtă plimbare în loc să vă întindeți pe pat. „Poziția orizontală este poate cel mai rău lucru pe care puteți să îl faceți atunci când simțiți arsuri la nivelul esofagului", explică dr. Singh. „Pentru a elimina orice urmă de acizi din esofag trebuie să faceți gravitația să lucreze în folosul dumneavoastră. Pentru a face acest lucru, trebuie să stați în picioare și să vă mișcați." Menținerea mobilității poate fi în special de folos atunci când tocmai ați consumat o masă copioasă.

Rp

Recomandări
PENTRU A TRATA PIROZISUL

Odată ce ați suferit un episod de arsuri retrosternale, fără îndoială veți dori să evitați orice recidivă. Următoarele manevre efectuate în timpul mesei pot fi de ajutor.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Mâncați încet. Dacă „înfulecați multă hrană, veți înghiți probabil și mult aer. Acesta din urmă destinde stomacul și duce la balonare și refluxul acid, susține dr. Douglas Drossman, profesor de medicină și psihiatrie la University of North Carolina, Chapter Hill. El sfătuiește oamenii să fie conștienți de perioada pe care o petrec mâncând. Pentru a vă ajuta să faceți acest lucru, mestecați fiecare îmbucătură sau puneți furculița jos între mușcături. „Principalul lucru pe care urmărim să îl realizăm este să rămâneți concentrată asupra procesului de consum al hranei.

❒ Încetați să mai mâncați în momentul în care vă simțiți plină, nu atunci când nu mai aveți cu siguranță niciun loc liber pentru mai multă hrană. Acest lucru s-ar putea să vi se pară evident, dar cu toate acestea,

Scanned with OKEN Scanner

sunt oameni care continuă să mănânce mult timp după ce stomacul a tras semnalul de alarmă – în special în situații sociale. Consumul excesiv de hrană în acest fel nu vă face decât o candidată ideală pentru arsuri retrosternale, spune dr. Malcom Robinson, director la Oklahoma Foundation for Digestive Research, University of Oklahoma.

❒ Mâncați ultima masă a zilei cu cel puțin două ore înainte de a merge la culcare. În caz contrar, alimentele ajung în stomac cam în același timp când ajungeți și dumneavoastră să dormiți – lucru ce înseamnă că acidul gastric are loc să ajungă în esofag. „Lezarea esofagului se petrece cel mai frecvent peste noapte, în timp ce dormiți", notează dr. Singh.

❒ Limitați aportul zilnic de grăsimi la 25% din calorii. „Cu cât alimentele conțin mai multe grăsimi, cu atât mai încet vor părăsi stomacul", explică dr. Robinson. „Acest lucru sporește probabilitatea ca întregul conținut gastric, inclusiv acidul gastric, să găsească o modalitate să se întoarcă în esofag."

❒ Nu beți mai mult de un pahar cu apă la masă. Chiar dacă lichidul poate fi de folos pentru diluarea conținutului acid al stomacului, el poate de asemenea să provoace lichefierea acestuia, înlesnind astfel apariția refluxului. Limitarea aportului de lichide în timpul meselor previne supraîncărcarea stomacului, spune dr. Michel DiPalma, specialist naturopat din Newtown, Pennsylvania. Din nefericire, unele persoane au probleme indiferent de cât de puține lichide consumă.

❒ Renunțați la cafea. Cofeina stimulează producția de acid gastric, indiferent dacă o consumați odată cu masa sau nu, explică dr. Robinson. De asemenea, s-ar putea să relaxeze sfincterul gastroesofagian, mușchiul care împiedică pătrunderea acidului gastric în esofag.

Iar dacă vă gândiți că trecerea la cafeaua decofeinizată va rezolva problema, țineți minte că multe persoane au raportat că încă au avut probleme chiar după schimbare. Și cafeaua decofeinizată conține acid tanic, care irită mucoasa esofagiană.

❒ De asemenea, renunțați la ciocolata și bomboanele de după masă. Ca și cofeina, ciocolata relaxează sfincterul gastroesofagian, permițând acidului gastric să intre în esofag ne spune dr. Robinson.

Scanned with OKEN Scanner

Rețete cu plante pentru eliminarea pirozisului

Sunteți predispusă la pirozis? Puteți reduce frecvența și severitatea episoadelor prin folosirea următoarelor remedii din plante recomandate de către dr. Michel DiPalma, specialist naturopat din Newtown, Pennsylvania. Puteți achiziționa aceste plante din magazinele de produse naturiste.

❒ Rădăcina de nalbă, pătlagina sau ulmul alunecos (*Ulmus rubra* sau *Ulmus fulva*) sunt foarte bune atunci când sunt luate imediat după fiecare masă. Ele sunt disponibile sub formă de tablete sau ceaiuri. „Aceste plante au acțiune emolientă, căptușind mucoasele, ceea ce împiedică acțiunea corozivă a acidului gastric și promovează vindecarea," explică dr. DiPalma.

❒ Luați două tablete sau capsule de rădăcină de lemn dulce deglicirizinat la 15 minute înainte de fiecare masă. Aceasta stimulează celulele care căptușesc stomacul să producă mucus. Mucusul protejează stomacul împotriva propriului acid gastric și reduce aciditatea dacă suferiți o reacție de reflux.

Rp

Recomandări PENTRU A EVITA PIROZISUL

În afară de obiceiurile culinare, alți factori ai stilului de viață pot influența susceptibilitatea către arsuri. Specialiștii recomandă următoarele lucruri pentru reducerea riscului.

❒ Renunțați la fumat și la alcool – sau, cel puțin, reduceți-le. Asemenea cofeinei, ciocolatei și bomboanelor, nicotina și alcoolul s-ar putea să vă relaxeze sfincterul gastroesofagian, mușchiul care nu permite acidului gastric să pătrundă în esofag. „Pe lângă aceasta, inspirațiile profunde asociate cu fumatul acționează ca un sifon, trăgând acidul până la nivelul esofagului" spune dr. Robinson.

❒ Ridicați capul patului cu 10 cm. Această măsură vă poziționează corpul în așa fel încât sunteți mai puțin predispuși la a suferi de reflux

NOAPTEA

Scanned with OKEN Scanner

de acid în timpul nopții, chiar dacă stați întinsă, explică dr. Singh. Pentru a face acest lucru în siguranță tăiați o bucată de lemn astfel încât să fie egală cu lățimea patului. Prindeți capace de borcane la o distanță corespunzătoare, astfel încât picioarele patului să intre în ele. Capacele vor împiedica alunecarea picioarelor, astfel încât patul să nu alunece de pe bucata de lemn în timpul nopții.

NOAPTEA

❒ Ca o alternativă la ridicarea capului patului puteți folosi un suport cuneiform pentru a vă ridica doar partea superioară a corpului în timp ce dormiți. Nu folosiți perne în plus pentru a vă ridica doar capul pentru că acestea nu vă vor ajuta să preveniți refluxul, ne avertizează dr. Singh.

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă prezentați arsuri retrosternale de mai mult de două ori pe săptămână, ne sfătuiește dr. Singh. Lăsat netratat, refluxul gastroesofagian poate provoca simptome asemănătoare astmului bronșic, hemoragii esofagiene și, posibil, cancer la nivelul esofagului.

De asemenea, mergeți la medic dacă arsurile sunt acompaniate de dificultăți de înghițire sau de o senzație că alimentele se blochează la nivelul gâtului. S-ar putea să aveți țesut cicatricial la nivelul sfincterului gastroesofagian, spune dr. Singh.

Problemele glicemiei

Majoritatea femeilor au nevoie să consume ceva nutritiv la fiecare patru ore ne spune dr. Nancy Clark, nutriționist la Sports Medicine Brookline din Brookline, Massachusetts și autoare a cărții *Nancy Clark's Nutrition Guidebook*. Pentru acele femei care nu răspund acestei nevoi a organismului lor, este ca și cum ai încerca să străbați țara într-o mașină fără a realimenta. Poți merge doar atât cât te ține combustibilul. O femeie care nu mănâncă micul dejun, încearcă să treacă prin zi consumând doar cafea, cola dietetică și salate, și își ia cea mai mare parte a caloriilor zilnice pe seară – așa cum se întâmplă pentru marea majoritate a femeilor – s-ar putea să resimtă leșin, scăderea puterii de concentrare pe timpul zilei, simptome asociate cu o glicemie scăzută.

Scanned with OKEN Scanner

„Din punct de vedere nutrițional, glicemia scăzută este un semn că nu există suficiente rezerve de combustibil în rezervor" spune Clark. „Funcționați doar pe rezervele de urgență".

Altfel spus, cantitatea de glucide din sânge este combustibilul folosit – sau energia – creat din alimentele pe care le consumați și trimis apoi prin intermediul sistemului circulator către organele vitale și mușchi. Sucurile digestive transformă ceea ce consumați în glucoză, un carbohidrat simplu ce se absoarbe apoi în sânge. Astfel, un anumit nivel de glucoză în sânge, sau glicemie, este normal și necesar pentru o funcționare optimă.

Hipoglicemia înseamnă o deficiență foarte specifică a zahărului din sânge care este cel mai frecvent prezentă la persoanele care au probleme în secretarea unor cantități corecte de insulină, unul dintre hormonii ce controlează glicemia. Cei mai probabili candidați pentru hipoglicemie sunt persoanele suferinde de diabet zaharat sau o afecțiune prediabetică cunoscută ca eliberare de insulină de faza I, spune dr. Elizabeth Livingston, profesor asistent de obstetrică/ginecologie în Departamentul de medicină maternală și fetală la Duke Univeristy Medical Center din Durham, North Carolina.

Din punct de vedere medical, dacă nu aveți o problemă endocrină sau o deficiență hormonală, nu puteți avea glicemie scăzută, spune dr. Livingston. Dar dacă ați trecut vreodată printr-o fază de „dacă nu mănânc ceva acum am să leșin" nu vă este foarte greu să recunoașteți starea de glicemie scăzută (hipoglicemie). Dacă atunci când săriți peste mese vă simțiți rău și vă reveniți după ce ați consumat ceva dulce, atunci aveți suficiente motive să vă regândiți obiceiurile de alimentație.

Recomandări
PENTRU CONTROLUL GLICEMIEI

Rp

De obicei, tot ceea ce aveți de făcut pentru a combate amețeala este să schimbați ce mâncați și momentul când mâncați.

❒ Dați-vă singură voie să mâncați, spune Clark. „Dacă mâncați suficient, veți fi mai eficientă, nu vă va fi foame și veți putea să vă concentrați asupra lucrurilor pe care le aveți de făcut pe parcursul zilei".

❒ Concentrați-vă asupra combinațiilor de carbohidrați, cantități modeste de proteine și puține grăsimi, spune dr. Livingston. Un sandviș cu carne de curcan reprezintă combinația perfectă: pâinea conține

Scanned with OKEN Scanner

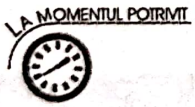
carbohidrați, iar carnea de curcan conține proteine și puține grăsimi. Nu strică să adăugați puțină maioneză cu conținut redus de grăsimi.

❒ Nu exagerați cu postul, dar nici nu mâncați în exces. Încercați să consumați porții moderate de aproximativ 500 de calorii și gustări de 200 – 300 de calorii. De exemplu, s-ar putea să consumați o baghetă cu două linguriță de unt de alune pentru a vă începe ziua și 200 ml de iaurt cu fructe câteva ore mai târziu, sugerează Clark.

Sau puteți ținti către trei mese și trei gustări pe zi, în special dacă sunteți însărcinată. Pentru micul dejun puteți consuma o baghetă cu cremă de brânză săracă în grăsimi de exemplu și o banană sau un pahar de suc proaspăt de portocale pentru o gustare revigorantă două ore mai târziu.

Veți avea nevoie de timp pentru a face aceste modificări, mai ales dacă sunteți obișnuită să trăiți cu o salată toată ziua și să mâncați mult seara. Dar mâncând mese mici și dese de-a lungul zilei reprezintă o cale sigură pentru a păstra glicemia în limite normale și stabile, spune dr. Livingston.

❒ Atunci când vine vorba de mâncare, încercați să faceți alegeri inteligente. Dacă se întâmplă să mâncați tot timpul nu înseamnă neapărat că aveți voie să vă îngrășați considerabil, în special dacă sunteți gravidă, ne avertizează dr. Livingston. Obezitatea reprezintă un factor major de risc al apariției diabetului, astfel încât este important să vă asigurați că alimentele pe care le consumați au un conținut redus de grăsimi și glucide. Este de dorit să vă modificați obiceiurile de consum al hranei, dar nu și aportul total de calorii.



❒ Dacă urmează să faceți exerciții fizice obositoare este cel mai bine să consumați o mică gustare înainte, spune dr. Stanley Mirsky, profesor clinic asociat de boli metabolice la Mount Sinai School of Medicine of the City University of New York și coautor al lucrării *Controlling Diabetes the Easy Way*. Activitatea viguroasă consumă rapid rezervele de carbohidrați din sânge, astfel încât este de preferat să consumați o gustare bogată în carbohidrați înainte – biscuiți sau fructe, de exemplu. Trebuie doar să așteptați cel puțin 30 de minute înainte de a începe seria de exerciții astfel încât hrana să aibă timp să se digere.

❒ Dacă veți continua să fiți activă pentru o perioadă lungă de timp, asigurați-vă că aveți la dumneavoastră alimente bogate în carbohidrați și consumați o mică gustare la fiecare oră, spune dr. Mirsky.

❒ Reduceți aportul de cofeină. Cafeaua, ceaiul, cola, ciocolata și cacao ar putea să declanșeze o reacție hipoglicemică la unele persoane

Scanned with OKEN Scanner

spune dr. Mirsky. Dacă simțiți că tremurați sau că veți leșina după ce ați consumat un produs cu cofeină, reduceți toate sursele de cofeină și produse asociate cu aceasta. În cazul în care continuați să aveți glicemia redusă, este cel mai bine să eliminați complet cofeina din alimentația dumneavoastră.

Alertă medicală

Lăsat neverificat, un episod serios de hipoglicemie la orice persoană suferindă de diabet poate duce la convulsii sau chiar comă, spune dr. David Maggs, profesor asistent de endocrinologie la Yale School of Medicine. Unele simptome ale unei reacții hipoglicemice includ iritabilitate extremă, tremurături sau pierderea echilibrului, foame puternică, dificultăți de exprimare, vedere dublă, amorțeală și somnolență extremă. Dacă ați fost diagnosticată cu diabet, urmați o terapie cu insulină și prezentați unul sau mai multe dintre aceste simptome, problema poate fi frecvent corectată prin ingerarea unui carbohidrat cu absorbție rapidă, cum ar fi un suc de fructe. Dacă simptomele persistă sau se agravează, contactați un medic imediat.

Răcelile și gripa

Având în vedere sutele de virusuri diferite ce provoacă răceli și gripe, este surprinzător că nu suntem bolnavi în permanență. Din fericire, un sistem imunitar sănătos oprește majoritatea acestor invadatori microscopici cu mult înainte să se reproducă în nasul, gâtul și plămânii noștri. Cele două modalități principale prin care să evitați apariția unei răceli, cu simptomele sale de nas înfundat, strănut și dureri de gât constau în întărirea imunității și evitarea germenilor. Aceleași măsuri ar putea fi folosite și pentru a vă reduce șansele contractării unei gripe, cu ale sale dureri musculare, febră ridicată și stare de oboseală.

Răcelile și gripa chiar au un sezon al lor, iar acela este iarna, spune dr. Keiji Fukada, șeful secției de epidemiologie la Centers for Disease Control and Prevention din Atlanta. „În timpul lunilor de iarnă, oamenii sunt limitați la spații mai închise, mai aglomerate, așa că un copil bolnav dintr-o grădiniță sau un adult care strănută la birou are oportunitatea de a infecta multe alte persoane" declară el.

Scanned with OKEN Scanner

De fapt, nici nu trebuie să fiți în direcția strănutului sau tusei pentru a contracta boala, notează dr. Michael Fleming, medic de familie din Shreveport, Louisiana. Nu trebuie nici măcar să fiți în vecinătate în momentul producerii. „Tot ceea ce trebuie să faceți este să atingeți ceva – un mâner, o clanță, un telefon – pe care o persoană bolnavă l-a atins sau pe care a strănutat, cu până la 24 de ore înainte, apoi să vă atingeți fața, nasul sau gura", ne explică el. Marea majoritate de gripelor și răcelilor se răspândesc în acest mod.

Antibioticele nu vă pot fi cu adevărat de ajutor atunci când prezentați o formă moderată. Ele nu funcționează decât împotriva bacteriilor, nu și a virusurilor. „Din acest motiv, este foarte important un sistem imunitar puternic", spune dr. Anne Davis, profesor asociat de medicină internă la New York University și medic de medicină toracică la Bellevue Hospital Center din New York. „Dacă sunteți sănătoasă, puteți să transportați un virus timp de săptămâni fără a manifesta vreun simptom, dar atunci când rezistența organismului scade, este mult mai probabil să vă îmbolnăviți."

Iată cum puteți să minimalizați disconfortul resimțit în urma îmbolnăvirii de răceală sau gripă și cum să deveniți mai puțin sensibilă față de invadatorii virali.

Recomandări
PENTRU A ÎNVINGE RĂCEALA ȘI GRIPA

Strănutați și resimțiți dureri și vă doriți să vă puteți târî în pat. De fapt, cu cât urmați mai repede următoarele indicații, cu atât mai rapid veți putea să vă simțiți mai bine, spun medicii. Așa că încercați unele dintre următoarele tactici.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă obosiți, mergeți la culcare. „Virusurile au deseori un efect asupra întregului organism. Menținerea activităților normale, inclusiv a exercițiilor fizice intense, atunci când suferiți de gripă poate să vă agraveze simptomele, să facă mai ușor drumul către o infecție bacteriană secundară cum ar fi pneumonia și să ducă la o stare de oboseală de care s-ar putea să nu mai puteți scăpa timp de săptămâni întregi", spune dr. David C. Nieman, profesor la Appalachian State University din Boone, Carolina de Nord.

Două zile în pat nu reprezintă un lucru excesiv pentru un caz normal de gripă, spune dr. Fleming. Dacă acest lucru este imposibil de realizat, cel puțin încercați să aveți parte de cele opt ore de somn pe noapte și să amânați orice activitate puteți. Oferiți-vă până la două

Scanned with OKEN Scanner

săptămâni pentru a vă recupera și a reveni complet la rutina normală. Astfel, veți putea reveni mai repede.

S-ar putea să nu simțiți nevoia să vă odihniți dacă aveți doar o răceală ușoară, spune dr. Nieman. De fapt, exercițiile minore ar putea să vă ajute să rezolvați aceste simptome prin creșterea numărului de celule albe din sânge care circulă prin organism și care luptă cu virusurile.

❒ Consumați ceai, supă de pui, limonadă caldă și alte lichide calde. „Indiferent dacă luptați cu o răceală sau cu o gripă, lichidele vă vor ajuta să mențineți mucusul cât mai subțire pentru a-l putea elimina. „Un mucus gros promovează infecții secundare cum ar fi pneumonia." spune dr. Davis. Iar transpirațiile provocate de febră pot să vă deshidrateze și ar putea provoca creșterea febrei, adaugă ea. Așa că sfatul este să „înecați" răceala și febra. Iar lichidele calde tratează congestia mai bine decât băuturile reci.

❒ Dacă resimțiți greață și vă dor toate, consumați o cană de ceai de ghimbir de până la patru ori pe zi. Ghimbirul este bine cunoscut și folosit pe scară largă pentru proprietățile sale calmante pentru stomac și pentru dureri, așa că este potrivit pentru răceli și gripe acompaniate de greață, spune dr. Nan Kathryn Fuchs, nutriționist din Sebastopol, California, și colaborator la *Women's Health Newsletter*. Pentru a prepara ceaiul, puneți o linguriță de rădăcină de ghimbir proaspăt rasă într-o cană de apă fiartă și acoperiți timp de 10 minute, apoi strecurați și consumați-l.

❒ Luați astragalus sau echinacea. Astragalusul, o plantă foarte populară din medicina chinezească, și echinacea au proprietăți antivirale și stimulatoare pentru sistemul imunitar care au fost dovedite științific, spune dr. Fuchs. La primul semn de boală, luați o doză de tinctură de astragalus sau echinacea. Repetați la fiecare oră în prima zi, apoi de trei ori pe zi continuând încă trei zile după ce simptomele s-au remis. Puteți cumpăra ambele plante de la magazinele de produse naturiste. Pentru doze, citiți instrucțiunile de pe ambalaj.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți frecvent băi sau dușuri calde. Umiditatea luptă cu congestia, spune dr. Fleming. Sau mențineți umidificatorul în funcțiune la 60% umiditate sau mai mult în dormitor pe toată durata bolii. „Vă veți simți mult mai confortabil și veți respira mai ușor", spune el.

❒ Ridicați-vă capul pe perne atunci când dormiți. Strănutul, tusea și congestia se agravează în general noaptea, explică dr. Davis. În spe-

NOAPTEA

Scanned with OKEN Scanner

cial dacă suferiți de secreții postnazale, dormiți cu capul cât mai sus pe perne, astfel încât să puteți respira mai ușor.

❒ Dublați-vă doza de vitamina C imediat ce au apărut simptomele de răceală sau gripă. Într-un studiu, persoanele care luau 1 000 mg de vitamina C de două ori pe zi sufereau de mai puține secreții nazale și strănut decât cele care nu luau suplimente de vitamina C.

Dacă luați 500 până la 1 000 mg de vitamina C pe zi, încercați să creșteți această doză, dar nu mai mult de 2 000 mg pe zi la primele semne ale bolii. Continuați cu doza mărită și câteva zile după ce începeți să vă simțiți mai bine.

Notă: dacă prezentați diaree atunci când măriți doza de vitamina C (așa cum se întâmplă unor pacienți), reduceți doza la 1 200 mg pe zi sau mai puțin.

❒ Folosiți zincul. Cercetătorii de la Cleveland Clinic Foundation din Cleveland au descoperit că persoanele care au început să ia gluconat de zinc în mai puțin de 24 de ore de la observarea primelor simptome de răceală au suferit de aceasta, în medie, doar 4,4 zile, cu aproximativ trei zile mai puțin decât în mod normal. Ei au prezentat, de asemenea, și o tuse, dureri de cap, răgușeală, congestie nazală și scurgeri nazale mult mai reduse decât de obicei.

„Oamenii de știință cred că zincul ajută la prevenirea replicării virale sau că s-ar putea să împiedice pătrunderea virusurilor în celule" spune Michael Macknin, principalul cercetător din cadrul studiului. Tabletele studiate conțineau gluconat de zinc. În mod teoretic, alte forme de zinc pot să reacționeze cu zaharurile din tablete și să se inactiveze.

Veți găsi pastile cu gluconat de zinc în magazinele de produse naturiste și unele farmacii. Urmați instrucțiunile de pe ambalaj pentru a afla doza corectă.

Rp

Recomandări
PENTRU LUPTA ÎMPOTRIVA INVADATORILOR VIRALI

Pentru a reduce numărul cazurilor de răceli și gripe pe care le contractați pe an, trebuie să evitați germenii atunci când este posibil și să luptați cu ei când sunteți expusă.

❒ Spălați-vă frecvent pe mâini pe parcursul zilei, în special dacă sunteți în preajma unor copii care sunt bolnavi, indică dr. Davis. Este

Scanned with OKEN Scanner

foarte ușor să se transmită virusurile care produc răceala și gripa de la mâini la față, ochi, gură sau nas.

❒ Pentru a preveni răspândirea infecțiilor, dezinfectați zonele cu trafic intens. Folosiți spray-uri dezinfectante pentru curățarea clanțelor, telefoanelor și robinetelor, asigurându-vă că le aplicați așa cum este indicat pe prospect, spune dr. Davis.

❒ Acoperiți-vă gura și nasul atunci când strănutați. Nu este vorba doar de politețe; un strănut puternic poate să propage virusuri la o distanță de până la cinci metri – deci, dintr-o parte în alta a camerei.

❒ Nu fumați, și stați departe de mașinile, restaurantele și alte zone în care se fumează mult. Fumul de țigară afectează abilitatea sistemului dumneavoastră respirator de a se apăra împotriva gripei și răcelii.

Alertă medicală

Dacă răceala sau gripa nu s-a ameliorat după o săptămână, în special dacă este acompaniată de secreție nazală galbenă, verde sau sângerie; o durere de cap persistentă sau febră de 38,5°C sau mai mult, mergeți la medic. Același lucru este valabil și dacă începeți să respirați greu sau aveți dureri atunci când respirați sau atunci când tușiți, sau simțiți o durere puternică la nivelul urechilor, ochilor sau obrajilor.

Sinuzita

În medie, o persoană respiră de 23 000 de ori pe zi. Fiecare dintre aceste inspirații determină pătrunderea de particule din aerul înconjurător și virusuri în nas și sinusuri. Este oare de mirare atunci că o persoană normală mai suferă din când în când de sinuzită?

Sinuzita înseamnă pur și simplu o inflamație a sinusurilor, cavitățile goale aflate în spatele și în jurul nasului și ochilor noștri. Aceasta apare, de obicei, atunci când multe dintre particulele din aer (cum ar fi fumul, praful și polenul) sau un virus ajung în pasajul nazal și irită mucoasa nazală delicată. Aceasta se inflamează, blocând sinusurile, astfel încât să nu se mai poată goli, explică Robert Ivker, medic otolaringolog la

Scanned with OKEN Scanner

University of Colorado School of Medicine din Denver, președinte al Americand Holistic Medical Association și autor al cărții *„Sinus Survival"*. Ceea ce rezultă este presiune și durere de-a lungul frunții și în jurul ochilor și nasului, combinată cu o senzație de înfundare.

În vreme ce răcelile și virusurile gripale își au partea lor de vină în problemele sinusurilor, dr. Ivker spune că cei mai mulți dintre noi ne îmbolnăvim de sinuzită pentru că respirăm un aer mai poluat. „Nasul și sinusurile acționează ca filtrul primar de aer al organismului", ne explică el. „Atunci când trebuie să filtreze aer poluat, este ca și cum ar suferi o frecare cu glaspapir foarte fin – de 23 000 de ori pe zi. Simpla acțiune de a respira a devenit un iritant pentru mucoasa sinusurilor și canalelor nazale.

Rp

Recomandări
PENTRU CURĂȚAREA CĂILOR RESPIRATORII

Bineînțeles, dumneavoastră trebuie să respirați, lucru care automat vă expune la sinuzită. Dacă vă găsiți într-o situație în care aveți nasul înfundat, următoarele remedii pot să vă ofere o rezolvare rapidă.

❒ Folosiți un spray nazal din produse naturale, care nu conține medicamente. Dr. Ivker recomandă un produs care conține apă sărată, aloe vera, gențiană și extract din semințele de grapefruit. Această combinație calmează mucoasa inflamată prin irigarea și menținerea umedă a acesteia. Ingredientele ajută mucoasa să se vindece, eliminând în același timp bacteriile și virusurile – spre deosebire de produsele descongestionante tradiționale, care reduc doar temporar inflamația mucoaselor. Căutați astfel de spray-uri în magazinele de produse naturiste sau puteți comanda pe Internet. Indiferent ce produs alegeți, folosiți-l conform indicațiilor prospectului.

❒ Beți puțin ceai de ghimbir. Datorită în mare parte concentrației mari de zinc, ghimbirul reduce inflamația și ajută la deschiderea pasajelor nazale blocate, explică David Nickel, specialist în medicină orientală din Santa Monica, California și autor al cărții *Acupressure for Athletes* Pentru a prepara ceaiul, tocați mărunt o felie de un centimetru de ghimbir proaspăt, puteți-o într-o cană de apă și fierbeți ușor într-un vas timp de 10-15 minute. Strecurați ceaiul și lăsați-l să se răcească înainte de a-l consuma.

O altă alternativă este să adăugați aproximativ o linguriță de pudră de ghimbir într-o cană de apă fiartă. Dacă vă încumetați (sau sunteți

Scanned with OKEN Scanner

într-o situație disperată) adăugați un vârf de cuțit de ardei roșu pisat în ceai, pentru un efect puternic de eliberare a căilor nazale. Conform medicinei chinezești, substanțele „fierbinți", cum sunt ghimbirul și ardeiul iute funcționează mai bine dacă răceala sau sinuzita este acompaniată de secreții nazale mucoase transparente, spune dr. Nickel. Dar aceste substanțe pot să agraveze problema dacă mucusul este galben sau verde.

❒ Pentru a trata rapid congestia, folosiți degetul arătător pentru a presa pe mica adâncitură de la exteriorul fiecărei nări. Puteți închide pe rând câte o nară sau amândouă în același timp. Pe măsură ce apăsați, respirați pe gură timp de aproximativ cinci secunde. Apoi încetați să mai apăsați și inhalați pe nas timp de cinci secunde. Repetați de mai multe ori. „Puteți să vă așteptați să respirați mai bine în câteva minute", explică dr. Nickel.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Puneți pe degetul arătător o cantitate mică de unguent mentolat (de exemplu, Tiger Balm sau Vicks VapoRub – disponibile în farmacii sau magazine cu produse naturiste) și masați mica adâncitură de la exteriorul fiecărei nări.

❒ Puneți-vă pe față un prosop confortabil de fierbinte, umed, poziționat de la mijlocul frunții până deasupra buzei superioare, în reprize de cinci până la 15 minute, de două ori pe zi. Căldura umedă îmbunătățește circulația sanguină și limfatică, și ajută la deschiderea sinusurilor. De asemenea, furnizează oxigen în plus și nutrimente în zonă, care ajută la vindecarea sinusurilor.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți un duș fierbinte, permițând apei să vă curgă peste față și cap. Inhalați aburii. „Vă veți simți grozav și acest lucru oferă o calmare mai rapidă" spune dr. Michael Borts, codirector la Comprehensive Sinus Clinic, St. Louis University School of Medicine.

❒ Ca alternativă la duș, inhalați abur dintr-un vas cu apă fiartă, sugerează dr. Bort. Asigurați-vă că turnați apa într-un vas sau cană mai întâi – nu inhalați niciodată aburi din vasul aflat pe aragaz pe foc. Repetați acest tratament de cel puțin două ori pe zi și, dacă este posibil, de trei-patru ori, recomandă dr. Borts.

Scanned with OKEN Scanner

Yoga pentru sinusuri

Multe dintre persoanele care suferă de sinuzită au prezentat ameliorări pe termen lung ale bolii practicând o tehnică yoga de vindecare numită neti. Dar nu vă temeți, nu trebuie să vă răsuciți ca un covrig. De fapt, presupune doar spălarea căilor nazale cu o soluție salină. Iată ce puteți face, conform recomandărilor lui Andrew Weil, medic și director al programului de medicină integrativă la University of Arizona College of Medicine, Tucson.

1. Dizolvați un sfert de linguriță de sare într-o cană cu apă caldă.
2. Puneți soluția într-o ceașcă sau în palmă.
3. Introduceți una dintre nări în soluție și inhalați în timp ce cealaltă este astupată cu indexul. Sau folosiți un picurător (se găsește la farmacii) cu care introduceți soluția într-o nară, apoi inspirați, în timp ce cealaltă nară este închisă cu degetele. Trebuie să inhalați suficientă soluție.
4. Repetați manevra și cu cealaltă nară.
5. Spălați fiecare nară de două sau de trei ori, apoi suflați ușor nasul.
6. Repetați spălătura nazală de maxim patru ori pe zi până când infecția sinusală se vindecă.

Trebuie să știți că puteți să tușiți, să vomitați și să eliminați spută în timp ce faceți această manevră. Dar nu renunțați. Pe măsură ce exersați, veți învăța să inhalați soluția salină cu dexteritate, iar rezultatele vor fi excelente.

Rp

Recomandări

PENTRU COMBATEREA UNEI PROBLEME CRONICE

Dacă ați avut sinuzită o dată, este foarte probabil să vă mai întâlniți cu această problemă, observă dr. Andrew Weil, director al programului de medicină integrativă la University of Arizona College of Medicine din Tucson și autor de cărți de top în domeniul sănătății. „Celulele

Scanned with OKEN Scanner

sistemului imun din organism care sunt trimise să lupte cu bacteriile pot la rândul lor să afecteze pereții sinusurilor", explică el. „Pereții devin slăbiți și predispuși la infecții ulterioare".

Pentru a preveni reapariția problemelor, trebuie să vă mențineți sistemul imun funcțional și puternic. Acest lucru înseamnă să mâncați sănătos, să faceți exerciții fizice în mod regulat, să reduceți pe cât posibil stresul, spune dr. Iveker. Și încercați să evitați mediile care vă expun la particule din aer ce pot provoca sinuzita – locuri cum ar fi barurile aglomerate, podurile pline de praf și chiar orașele poluate.

Următoarele strategii vă pot ajuta de asemenea să reduceți congestia și să respirați mai ușor.

❒ Consumați cel puțin 30 de ml de apă pentru fiecare kilogram de greutate corporală. Pentru o femeie de 70 de kg acest lucru înseamnă aproximativ 2100 ml sau aproape opt pahare de 250 de ml. Dacă face exerciții fizice în mod regulat, ea ar trebui să consume cam 40 ml/kg. Dacă vă mențineți hidratată, mucusul este mai lichid și poate fi eliminat mai ușor, explică dr. Ivker.

❒ Eliminați laptele, brânza, iaurtul și alte produse lactate din dieta dumneavoastră. Proteinele din lapte stimulează producția de mucus, care poate agrava sinuzita cronică, spune dr. Weil. „O parte dintre pacienții mei au raportat o îmbunătățire dramatică a problemelor cu sinusurile după doar două luni fără produse lactate", notează el

ORA MESEI

❒ Luați un supliment multivitaminic și 1 000 mg de vitamina C, 400 U.I. de vitamina E și 100 micrograme de seleniu, zilnic. Acești antioxidanți ajută sistemul imun să fie puternic și să prevină alte episoade de sinuzită, explică el.

❒ Nu împiedicați niciodată un strănut. Strănutul creează presiuni incredibile în căile respiratorii. Dacă încercați să opriți un strănut prin blocarea nasului vă veți forța mucusul plin cu bacterii să pătrundă în sinusuri, spune dr. Borts. (Puteți, de asemenea, să vă lezați și urechile.)

❒ Pentru a vă curăța nasul, închideți o nară și suflați ușor pe cealaltă nară într-un șervețel. Continuați să alternați nările până când vă curățați nasul. „Forțați aerul și mucusul cu mai multe suflări, nu cu una singură foarte puternică", ne sfătuiește dr. Borts.

❒ Dacă este nevoie, plângeți. Medicina holistică atribuie parțial sinuzita unei acumulări majore de lacrimi și furie reprimată, conform

Scanned with OKEN Scanner

dr. Ivker. Indiferent dacă sunteți de acord sau nu cu faptul că sinuzita are și o componentă emoțională, luați aminte la ce se întâmplă când încercați să suprimați plânsul – în special atunci când este determinat de furie. „S-ar putea să simțiți chiar cum se formează congestia la nivelul feței", spune dr. Ivker.

❒ Atât în timpul iernii, cât și vara este bine să umidificați aerul din casă și din birou. Oamenii tind să folosească umidificatoarele doar atunci când este pornită încălzirea. Dar un aparat de aer condiționat absoarbe aproape la fel de multă umezeală din aer ca și un încălzitor, spune dr. Ivker. Iar acele rafale reci, uscate pot să vă afecteze sinusurile

❒ Creați o zonă de aer curat în cel puțin una dintre camerele casei folosind un generator de ioni negativi sau un filtru de particule cu eficiență ridicată (HEPA). Puteți achiziționa aceste produse de la centrele pentru produse pentru casă. Sunt destul de costisitoare, dar puteți să le instalați singură.

❒ De asemenea, dacă aveți șemineu, puneți un filtru peste acesta pentru a menține aerul din casă cât de cât curat. Puteți achiziționa aceste filtre de la magazinele de accesorii pentru casă.

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă sinuzita este acompaniată de febră, tuse sau migrene ce durează mai mult de o zi sau dacă observați orice fel de inflamație, în special în jurul ochilor. De asemenea, mergeți la medic dacă scurgerile din nas sunt în mod constant galbene sau verzi. Acestea pot fi semne ale unei infecții bacteriene, care ar trebui să fie tratată cu antibiotice, spune dr. Borts. Tratamentul aplicat prompt este important. În rare cazuri, o infecție a sinusurilor poate ajunge la creier.

Scanned with OKEN Scanner

Tăieturi, zgârieturi și vânătăi

O întâlnire apropiată cu cuțitul de curățat fructe, cu răzătoarea sau cu cutia de sardine poate să vă lase degetele zgâriate și tăiate. Pielea poate fi lezată și prin diferite accidente cu unelte, un pas greșit pe trotuar sau un plic de scrisori. Nu este vorba chiar de accidente letale, dar acestea pot fi dureroase și deranjante. Pentru a ajuta vindecarea plăgilor tăiate și zgârieturilor, iată ce puteți face.

Rp

Recomandări

PENTRU ÎNGRIJIREA TĂIETURILOR ȘI ZGÂRIETURILOR

Primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să dezinfectați rana, spune dr. Barbara Yawn, director de cercetare la Olmstead Medical Center din Rochester, Minnesota.

❒ Curățați rana bine cu apă caldă și săpun neparfumat.

❒ Pentru a elimina eventualele pietricele și praful din plagă, puneți puțin peroxid de hidrogen pe o cârpă curată și curățați rana direct. Peroxidul de hidrogen reprezintă o cale sigură și ușoară de a elimina din rană praful și pietricelele care s-ar putea să fi rămas prinse.

❒ Dacă tăietura este dureroasă, înmuiați rana în apă călduță timp de până la zece minute. Dacă țineți mai mult, pielea se înmoaie și s-ar putea să pierdeți din uleiurile esențiale care vă protejează împotriva bacteriilor.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Pentru a promova vindecarea și a ajuta la curățarea rănii aplicați mai întâi pe rană tinctură de *Calendula officinalis* (gălbenele), un remediu homeopatic, sugerează John Collins, specialist naturopat și homeopat din Portland, Oregon. Amestecați 20 de picături de tinctură de gălbenele în 150 ml de apă sterilă (disponibilă la farmacii) și aplicați direct pe rană cât de frecvent este necesar.

❒ Apoi aplicați unguent cu gălbenele direct pe rană sau pe un bandaj. Ca antiseptic, gălbenelele sunt folosite de mai bine de o sută de ani, spune Paul Mittman, președinte al Departamentului de homeopatie la Southwest College of Naturopathic Medicine din Tempe,

Scanned with OKEN Scanner

Arizona. Unguentul de gălbenele poate fi găsit la magazinele cu produse naturiste.

❒ Pentru plăgile înțepate, încercați Ledum palustre, un remediu homeopat derivat din rozmarinul sălbatic; acesta este foarte bun pentru plăgile înțepate (de exemplu, în cazul în care călcați pe un cui) sau pentru mușcăturile de insecte, susține dr. Collins. Luați soluții 6C sau 30C sub formă de tablete sau încercați unguentul de Ledum oricât de frecvent este nevoie. Ambele remedii sunt disponibile în magazinele de produse naturiste (notațiile de 6C și 30C sunt măsuri standard în homeopatie și se referă la potența remediului, care este înscrisă pe ambalaj).

❒ Pentru a accelera vindecarea, acoperiți rana cu un bandaj adeziv, spune dr. Yawn. Schimbați bandajul o dată sau de două ori pe zi, astfel încât să rămână curat și uscat.

❒ Puteți să încercați și un bandaj high-tech, cum ar fi NU Skin, disponibil în farmacii. Aceste bandaje sub formă de gel previn deshidratarea și contaminarea rănii, ajută celulele imunitare să acționează și promovează apariția de noi vase de sânge.

HOMEOPATIE Rp

Recomandări PENTRU CONTROLUL VÂNĂTĂILOR

Spre deosebire de plăgile tăiate, care înseamnă și o hemoragie de suprafață, vânătăile (echimozele) apar atunci când vasele de sânge se rup sub suprafața pielii, iar sângele ajunge printre straturile pielii și provoacă inflamații, colorare și durere. Astfel, vânătăile necesită strategii de prim ajutor puțin mai diferite.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Pentru o calmare rapidă, aplicați gheață direct pe vânătaie imediat după traumatism și ridicați zona lovită deasupra nivelului inimii timp de aproximativ 20 de minute. În cazul în care durerea persistă, ridicați zona pentru alte 20 de minute.

❒ Luați Arnica. Un medicament homeopat disponibil sub formă de tabletă, unguent, spray sau picături, Arnica este folosită de mult timp pentru tratamentul durerii și vânătăilor. Dar asemenea aspirinei, nu se cunoaște care este mecanismul de acțiune al acestui remediu, spune dr. Jacquelyn Wilson, consultant în homeopatie din Escondido, California. Ea recomandă Arnica în concentrații cuprinse între 6X și 30X sau 30C. O potență „C" înseamnă că medicamentul a fost amestecat

Scanned with OKEN Scanner

și diluat de 100 de ori, în vreme ce o potență „X", de 10 ori. Puteți fie să sugeți o tabletă, să aplicați unguent sau spray pe zona traumatizată, sau puneți cinci până la zece picături sub limbă de câte ori este nevoie. Ar trebui să mergeți la medic dacă durerea nu s-a ameliorat după trei zile.

❒ Pentru a vă calma nervii, încercați Hypericum perforatum. Sunătoarea, o plantă folosită la prepararea acestui medicament homeopat, este în special folositoare pentru calmarea rănilor în zonele cu multe terminații nervoase, cum ar fi vârful degetelor, buzele sau coloana vertebrală. Dacă vă loviți cu ciocanul peste deget sau un scaun cedează sub dumneavoastră, sunătoarea va reduce durerea și șocul, spune dr. Wilson. Luați în potență de 6X, 30X sau 30C sub formă de tablete, picături sau unguent. Puteți să achiziționați aceste produse de la magazinele de produse naturiste sau farmaciile de specialitate.

Alertă medicală

Dacă rana este profundă și mai mare de doi până la patru centimetri sau dacă hemoragia nu se oprește după cinci minute chiar dacă ați aplicat presiune asupra rănii, s-ar putea să aveți nevoie de copci. Dacă nu sunteți sigură, sunați înainte și întrebați-vă medicul dacă într-adevăr aveți nevoie de ele. Nu trebuie însă să amânați acest lucru. „Copcile ar trebui să fie întotdeauna aplicate în maxim câteva ore de la accident". În cazul în care rana dumneavoastră prezintă semne de infecție, mergeți la medic, în special dacă suferiți de diabet zaharat sau de o afecțiune autoimună cum ar fi SIDA. Dacă plaga este perforantă și nu ați mai făcut vaccin antitetanic în ultimii 10 ani, mergeți la medic.

Tinitus

S-ar putea ca sunetul oceanului să fie cel mai bun tranchilizat al naturii. Cântecul său este calmant și reconfortant – într-atât încât cheltuim o mică avere pe casete de relaxare cu sunetul său.

Dar pentru cei care suferă de tinitus (senzație de zgomot în urechi) este ca și cum caseta nu se oprește niciodată. Ei nu pot să o oprească sau să se îndepărteze, iar sunetul valurilor pare să le răsune undeva adânc în urechi.

Scanned with OKEN Scanner

Tinitusul este caracterizat printr-un țiuit, vâjâit, scrâșnit permanent în urechi. Sunetul poate avea o tonalitate înaltă sau joasă, poate fi constant sau intermitent. Câteodată, este însoțit de hiperacuitate, sau sensibilitate extremă la zgomote.

Această problemă apare de obicei în urma unor leziuni ale urechii interne. Cele două cauze principale sunt medicamentele și zgomotul excesiv. Dar tinitusul poate fi și un simptom al unei probleme de sănătate subiacente cum ar fi hipertensiunea arterială, circulația sanguină deficitară, întărirea oaselor urechii interne (denumită otoscleroză), sau o tumoră pe nervul auditiv. Chiar și o acumulare excesivă de ceară la nivelul urechii externe poate crea probleme.

Din acest motiv, în cazul în care considerați că suferiți de tinitus, mergeți cât mai repede la un medic specialist ORL, spune dr. Maurice H. Miller, profesor de audiologie și patologia limbajului vorbit la School of Education din cadrul University of New York din New York. Medicul ORL poate să vă pună un diagnostic de certitudine, poate elimina o problemă mai gravă și poate recomanda moduri de control al problemei.

Rp

Recomandări

PENTRU ÎNCETAREA ZGOMOTULUI CHIAR ACUM

Cum controlați situația cu această afecțiune depinde foarte mult de cauza apariției ei și cu toate că există o varietate de tratamente, trebuie să țineți minte că tratamentul trebuie individualizat.

Acestea fiind spuse, următoarele recomandări au o bună șansă să vă fie de folos. Încercați unul – sau încercați-le pe toate.

❒ Dacă problema apare la puțin timp după introducerea unui nou medicament, opriți administrarea acestuia și contactați imediat medicul. Anumite medicamente pot să afecteze permenent celulele nevoase din urechi.

Printre medicamentele cele mai cunoscute care provoacă astfel de probleme se află furosemidul (care este un diuretic frecvent recomandat), cisplatinul (un medicament chimioterapic), antibiotice pe bază de mycin, și gentamicina și alte aminoglicozide folosite în general pentru tratarea pneumoniei. Chiar și aspirina și ibuprofenul vă pot face urechile să cânte propria muzică, deși tinitusul asociat cu unele dintre aceste medicamente s-ar putea să fie reversibil, spune dr. Miller. Cu toate acestea, unii medici s-ar putea să vă recomande doze mai mici sau chiar schimbarea medicamentului.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați 40-80 mg de extract de ginkgo biloba de trei ori pe zi. Ginkgo este larg răspândit în Japonia și Germania și folosit pentru îmbunătățirea circulației sanguine la nivelul creierului, doarece o proastă circulație la acest nivel poate provoca tinitus. Mai multe studii au sugerat că planta s-ar putea să ajute la ameliorarea simptomelor tinitusului, susține J. Brett, specialist naturopat din Stratford, Connecticut. „Eu recomand mereu ginkgo, chiar dacă factorul determinant nu poate fi stabilit", spune ea. „În orice caz, planta nu va face rău. Iar în aproximativ jumătate dintre cazurile pe care eu le tratez, are efect".

Luați ginkgo biloba timp de șase săptămâni pentru a vedea dacă apare vreo îmbunătățire a simptomelor. Dacă așa se întâmplă, continuați să luați timp de un an. „Pe lângă ameliorarea simptomelor de tinitus, persoanele tratate cu ginkgo biloba constată o circulație periferică îmbunătățită la nivelul mâinilor și picioarelor, și migrene mai puțin puternice în cazul în care sunt predispuse la ele."

Dacă aveți o afecțiune hematologică sau luați substanțe care vă subțiază sângele, cum ar fi heparina (anticoagulante), ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră pentru a vedea dacă ginkgo ar putea fi o alternativă naturală potrivită pentru dumneavoastră. De asemenea, aveți grijă să nu depășiți 240 de miligrame pe zi. În cantități mari, medicamentul poate provoca greață, diaree, iritabilitate, vărsături și neliniște.

❒ Folosiți un sunet de mascare pentru a face zgomotul din urechile dumnevoastră mai puțin perceptibil. Așa cum sugerează și numele, un sunet de mascare acționează prin distragerea atenției de la țiuitul provocat de tinitus. Muzica în surdină sau un ventilator mai zgomotos pot fi de ajutor. Sau puteți investi într-un aparat ce emite un zgomot asemănător cu paraziții de la radio. Unele modele sunt de pus în urechi, în timp ce altele pot sta pe masă sau pe calculator. Ele pot fi achiziționate de la un centru specializat.

Rp

Recomandări
PENTRU MENȚINEREA PĂCII

Pentru a putea trata tinitusul trebuie să ajungeți la baza problemei. Următoarele strategii vă pot fi de folos să minimalizați factorii care ar putea să fie la baza problemei. (Iar dacă nu aveți tinitus, acestea s-ar putea să vă ajute să evitați apariția problemei.)

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați un supliment multivitaminic/ mineral care oferă doza zilnică recomandată de vitamine A, B_{12}, C și E, cât și magneziu, seleniu și zinc. Diferite studii au arătat că aceste minerale și vitamine au rol în protejarea urechilor împotriva leziunilor cauzate de zgomotele puternice sau circulația deficitară. „Îmi sfătuiesc toți pacienții care suferă de această problemă să ia un complex multivitaminic de bună calitate", spune dr. Seidman. Citiți eticheta înainte pentru a vă asigura că este formula adecvată pentru dumneavoastră.

❒ Limitați aportul de grăsimi la 25% din calorii. Menținerea unei cantități potrivite de grăsimi în dietă ajută la îmbunătățirea circulației sanguine, care a fost uneori legată de apariția tinitusului. Dr. Seidman recomandă în general pacienților cu această problemă să urmeze o dietă cu conținut redus de grăsimi. „S-ar putea să le ajute urechile și cu siguranță le îmbunătățește starea generală de sănătate."

❒ Eliminați – sau cel puțin restricționați consumul – cofeina și alcoolul. Ambele substanțe s-ar putea să sporească riscul apariției tinitusului. Cofeina exacerbează dezechilibrul de lichide și minerale ce poate fi întâlnit la pacienții cu tinitus, în vreme ce alcoolul are un efect inflamator direct asupra urechii interne. „Adeseori, pacienții cu tinitus observă o îmbunătățire a stării lor de sănătate atunci când reduc consumul de cofeină și alcool".

Dr. Brett sugerează limitarea la nu mai mult de 100 de miligrame de cofeină pe zi, care este echivalentul unei căni de 180 ml de cafea la ibric, 300 ml de cafea instant sau două căni de 450 ml de cola.

Cât despre alcool, dr. Brett spune că un pahar pe săptămână este deja cu unul prea mult. „Alcoolul poate provoca singur apariția tinitusului, deoarece are o acțiune ototoxică (efecte dănuătoare asupra urechii)".

❒ Renunțați la fumat. Asemeni alcoolului și cofeinei, nicotina pare a spori riscul apariției acestei probleme. Acest lucru se datorează faptului că nicotina este un factor de risc pentru apariția aterosclerozei și bolilor cardiovasculare, ambele putând sta la baza apariției tinitusului. Dacă suferiți deja de tinitus, nicotina s-ar putea să vă agraveze simptomele.

❒ Protejați-vă urechile de zgomote prea puternice. Cea mai bună soluție este să evitați, atunci când este posibil, situațiile cu zgomote foarte puternice. Dar atunci când acest lucru nu este posibil, cel puțin încercați să purtați dopuri de urechi pentru a face față zgomotelor foarte puternice – cum ar fi zgomotul produse de motorul mașinii de

Scanned with OKEN Scanner

tuns iarba, zgomotul unui aspirator, sau zgomotul întâlnit la un concert de muzică rock sau la o petrecere. Iar atunci când zgomotul puternic apare dintr-o dată, pur și simplu acoperiți-vă urechile până când acesta se calmează.

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă țiuitul din urechi (sau orice alt sunet care ar putea să agraveze problema) durează mai mult de 24 de ore fără ameliorare, dacă zgomotul este acompaniat și de durere de cap sau dacă țiuitul este auzit pe o singură parte, ne explică dr. Seidman.

Tulburările de somn

Mai devreme sau mai târziu fiecare dintre noi va avea o noapte nedormită. Un conflict la muncă sau cu un membru de familie ne macină mințile. Ați băut mai multă cafea decât de obicei, și acum sunteți „în priză". Oricare ar fi cauza, somnul vă va ocoli.

O noapte fără somn din când în când s-ar putea să vă obosească și să vă facă iritabilă a doua zi, dar nu vă va strica viața. Insomnia cronică este o cu totul altă poveste.

Doctorii definesc insomnia ca o situație în care este dificil să adormiți sau să rămâneți adormită, trezitul prea devreme, sau un somn de proastă calitate în care vă treziți frecvent, spune dr. Mark Rosekind, cercetător la Ames Research Center al NASA în Moffer Field, California.

NOAPTEA

Bazându-se pe zeci de ani de cercetări, oamenii de știință au descoperit că, cu excepția unor circumstanțe extraordinare, femeile dorm în jur de opt până la nouă ore pe zi. De-a lungul timpului, pierderea chiar și doar a unei ore de somn pe noapte duce la iritabilitate, dificultăți în rezolvarea problemelor și pierderi de memorie, spune dr. Virgil Wooten, director asociat la Sleep Disorders Center al Eastern Virginia Medical School of the Medical College of Hampton Roads din Norfolk.

Oamenii de știință au descoperit că avem un ceas biologic intern care operează după un ritm circadian, sau ciclu circadian, cu o durată un pic mai lungă de 24 de ore. Printre alte funcții ale acestui ceas, el ne pregătește pentru somn, spune dr. Timothy Monk, profesor de

Scanned with OKEN Scanner

psihiatrie și director al programului de cercetare privind cronobiologia umană la Universiy of Pittsburg School of Medicine.

Pentru a se pregăti pentru somn, organismul vă reduce nivelul de atenție și nevoia de a mânca sau merge la baie. Cu aproximativ o oră sau două înainte de somn, glanda pineală răspunde semnalelor trimise de ceasul biologic și secretă un hormon denumit melatonină, care vă face să vă simțiți adormiți (printre altele). De asemenea, ceasul încetinește bătăile inimii și reduce temperatura corporală și presiunea arterială. Apoi reactivează toate aceste semne vitale cu câteva ore înainte să vă treziți.

Ceasul dumneavoastră biologic funcționează sub presupunerea că dormiți noaptea. Din acest motiv, modul în care funcționează este guvernat de alternanța dintre lumină și întuneric. Acesta este unul dintre motivele pentru care orbii suferă de insomnii. Este, de asemenea, motivul pentru care unele persoane nu pot dormi dacă nu au parte de suficientă expunere la lumină în timpul zilei sau se trezesc prea devreme dacă lumina ajunge la ei prin geamurile din dormitor. Alți factori – cum ar fi consumul de cofeină în cantitate prea mare sau exercițiile fizice realizate prea târziu în seară ori, pur și simplu, o stare de nervozitate – pot să vă mențină, de asemenea, treză, spune dr. Wooten.

Pe lângă acești factori există câteva caracteristici ce sunt unice doar pentru femei:

1. femeile au nevoie de mai mult somn decât bărbații. Într-un set unic de experimente, femeile au fost studiate într-un mediu complet izolat unde nu existau cereri pentru a-și consuma timpul. S-a dovedit că aveau în medie nevoie de o oră până la o oră și jumătate mai mult de somn decât bărbații ținuți în aceleași condiții. Deși frecvent femeile au mai puțin timp să doarmă decât bărbații, spune dr. Monk, ele au de fapt mai mult nevoie decât partenerii lor de sex masculin;

LUNAR

2. insomnia acompaniază de obicei sindromul premenstrual, probabil datorită descărcărilor hormonale lunare, și pentru unele femei, datorită consumului crescut de cofeină și dulciuri care are loc în acele momente, spune dr. Joice Walsleben, director al Sleep Disorder Center, New York University Medical Center din New York;

PE VIAȚĂ

3. modificările hormonale și de greutate afectează frecvent somnul atunci când femeia este gravidă, spune dr. Walsleben. „Zece kilograme în plus care apasă pe diafragm (mușchiul aflat sub cutia toracică care ajută la respirație) pot afecta somnul.

Bineînțeles, odată ce ați născut, tiparele de somn vor fi, de asemenea, afectate de nevoia de a hrăni copilul la ore târzii.

Scanned with OKEN Scanner

Femeile care trec prin menopauză au parte frecvent de mai puțin somn datorită puseurilor de căldură (bufeurile) și transpirațiilor nocturne. Simpla forță a bufeurilor poate fi extraordinar de disruptivă, spune dr. Walsleben.

Recomandări
PENTRU A AVEA UN SOMN PLĂCUT

Rp

Dacă stați întinsă în pat și nu puteți dormi, aceste tactici s-ar putea să vă fie de folos.

❒ Dacă bufeurile sau transpirațiile nocturne nu vă lasă să dormiți, coborâți temperatura camerei, spune dr. Walsleben. Sau îmbrăcați-vă cu haine mai subțiri și porniți un ventilator sau aparatul de aer condiționat.

❒ Țineți ochii închiși și încercați să stați în acea stare de semiconștiență dintre somn și stare de trezire. Vă va fi mai ușor să adormiți la loc, spune dr. Sonia Ancoli-Israel, profesor de psihiatrie la University of California, San Diego, și autor al cărții *All I Want is a Good Night's Sleep*.

NOAPTEA

❒ Dacă nu puteți adormi la loc în primele 15-30 de minute, ridicați-vă din pat și faceți ceva relaxant timp de jumătate de oră, cum ar fi să citiți. Apoi încercați să reveniți în pat. Repetați ori de câte ori de este nevoie până când adormiți.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă nu puteți adormi de loc, ridicați-vă din pat la ora la care ați face-o în mod normal și nu vă îngrijorați în legătură cu acest lucru. Nimeni nu poate sta treaz pentru totdeauna, dar dacă vă îngrijorați, puteți să creați o problemă cronică, spune dr. Wooten.

DIMINEAȚA

Recomandări
PENTRU TRATAREA DEFINITIVĂ A INSOMNIEI

Rp

Dacă adomiți în fața televizorului, la ședințe sau oricând în timpul zilei sau serii atunci când ar trebui să fiți trează, este clar că nu aveți parte de suficient somn, spune dr. Wooten. Ar trebui să fiți alertă și să vă simțiți proaspătă atunci când vă treziți și pe măsură ce trece ziua.

„Dacă adormiți atunci când nu ar trebui este un semn că organismul dumneavoastră este obosit fizic", declară dr. Walsleben. „Pe de altă parte, dacă închideți televizorul, săriți în pat și – voilà! – sunteți iarăși trează, s-ar putea să aveți o problemă psihologică privind

Scanned with OKEN Scanner

somnul." În orice caz, încercați aceste strategii pentru a avea un somn mai bun.

❒ Încercați o tinctură din plante sau un ceai. Nu așteptați ora somnului pentru a lua plante care calmează sistemul nervos și promovează un somn odihnitor. Sunătoarea, rădăcina de kava kava, floarea-pasiunii (*Passiflora incarnata*) sau gura lupului (*Scutelaria laterifolia*) – administrate sub formă de tinctură sau ceai dimineața, la prânz și seara – pot să vă ajute să vă relaxați astfel încât să nu fiți tensionate atunci când este timpul să mergeți la culcare, spune Kathleen Maier, botanist și director la Dreamtime Center for Herbal Studies din Flint Hill, Virginia. Luați o jumătate de linguriță de tinctură (disponibilă la magazinele de produse naturiste) de trei ori pe zi. Pentru a prepara ceaiul, amestecați o linguriță de plantă uscată într-o cană de apă fiartă și lăsați în repaus timp de o oră.

Valeriana poate fi luată ca tinctură sau ceai la ora somnului. Nu ar trebui să fie luată pe timpul zilei pentru că are efect sedativ. Roinița (*Melissa officinalis*), ovăzul, urzica și florile de trifoi roșu (*Trifolium pratense*) sunt, de asemenea, ceaiuri relaxante. Puteți să folosiți o singură plantă sau să le amestecați. Puneți o linguriță de plantă uscată într-o cană cu apă fierbinte și lăsați în repaus timp de o oră.

❒ Nu consumați mese consistente cu mai puțin de patru ore înainte de ora de somn. În caz contrar, digestia – sau mai degrabă indigestia – s-ar putea să vă țină trează, spune dr. Wooten.

❒ Cu una sau două ore înainte de a adormi, consumați un pahar de lapte și jumătate de sandviș cu carne de curcan. Laptele și carnea de curcan conțin triptofan, un aminoacid care vă provoacă somnolență.

❒ Dacă aveți probleme cu trezitul de dimineață, puneți-vă ceasul să sune și faceți un tur în jurul blocului înainte de micul dejun pentru a avea parte de mai multă lumină, ne sfătuiește dr. Monk.

❒ Reduceți aportul de cofeină, în toate formele sale – cafea, ceai, cola și ciocolată – după cină. Cofeina este o substanță stimulantă care poate să țină somnul departe.

❒ Reduceți consumul de cofeină și dulciuri în timpul ciclului menstrual.

❒ Nu fumați. Nicotina acționează ca un stimulent ce vă poate menține trează, iar tusea vă afectează și mai mult somnul, spune dr. Wooten.

Scanned with OKEN Scanner

O rețetă pentru insomnie

Nu puteți dormi? Încercați această tehnică, recomandată de dr. Henry Lahmeyer, din Northfield, Illinois.

Închideți ochii și relaxați-vă, numărați încet înapoi de la 100 la 0. Pe măsură ce faceți acest lucru, vizualizați numerele într-un mod foarte frumos. Poate le vedeți scrise de către un caligraf. Sau încercați să vedeți numerele desenate pe o tablă neagră imensă. Continuați până când adormiți.

❒ Dacă tindeți să vă treziți prea devreme, ieșiți puțin afară la apus și dimineața stați departe de orice ferestre și surse naturale de lumină. DIMINEAȚA

❒ Nu faceți exerciții fizice cu mai puțin de trei – patru ore înainte de somn. „S-ar putea să credeți că o alergare de patru kilometri vă va obosi, dar ceea ce face cu adevărat este să vă accelereze bătăile inimii", explică dr. Rosekind. Deși inima se va liniști la scurt timp după ce v-ați oprit, organismul va avea nevoie de ore întregi pentru a se răci și a-și reveni după efort. NOAPTEA

❒ Nu consumați alcool după cină. Deși inițial vă va moleși, alcoolul de fapt vă afectează somnul profund. Este foarte probabil să fiți trează la ora 4 dimineața și mahmură a doua zi, spune dr. Wooten. NOAPTEA

❒ În pat nu faceți altceva decât să dormiți și să faceți sex, spune dr. Timothy Roehrs, director de cercetări la Henry Ford Hospital Sleep Disorders and Research Center din Detroit.

Dacă folosiți patul ca centru de comandă – locul în care citiți, priviți la televizor și vorbiți la telefon – s-ar putea să vă fie greu să dormiți atunci când stingeți luminile pentru că nu mai asociați patul cu somnul.

❒ Nu stați în pat timp de 10-11 ore pentru a încerca să recuperați orele de somn pierdute. Dacă, de obicei, aveți nevoie de opt ore de somn pe zi, veți avea doar două ore în plus de jonglat. Nu veți avea parte de prea mult somn, spune dr. Rosekind. Dacă vă prelungiți prea mult somnul, s-ar putea să începeți să vă treziți prea de dimineață. Este mult mai important să obțineți somnul de care aveți nevoie în mod regulat.

Scanned with OKEN Scanner

ZIUA

❒ Încercați un somn de amiază de 30 de minute până la o oră. Dacă lucrați, s-ar putea să fiți în stare să îl realizați atunci când ajungeți acasă. dar nu este bine să dormiți la mai puțin de patru ore de ora de somn de noapte, sau s-ar putea să nu mai fiți în stare să dormiți atunci, spune dr. Roehrs.

NOAPTEA

❒ Păstrați-vă dimineața unele momente pentru „griji" în care să aveți posibilitatea să faceți față gândurilor care vă macină. Petreceți jumătate de oră scriind pe o foaie toate lucrurile pentru care trebuie să vă faceți griji, alegeți ce cale de acțiune să urmați și, apoi, puneți lista într-un sertar până dimineața următoare.

Multe persoane stau treze noaptea pentru că este prima dată în acea zi când au avut ocazia să se gândească cu adevărat la problemele zilei respective. Dar ora de somn nu este momentul potrivit în care să faceți asta, spune dr. Roehrs.

NOAPTEA

❒ Faceți o baie caldă. O asemenea baie caldă pe seară va face ca temperatura corporală să crească și apoi să scadă mult mai rapid atunci când vă așezați în pat, astfel încât veți putea adormi mai ușor.

NOAPTEA

❒ Dezvoltați-vă o rutină pentru înainte de somn. Beți un pahar de lapte, pieptănați-vă părul, spălați-vă pe dinți și apoi puneți-vă pijamaua (sau orice vi se pare confortabil). Acestea atenționează creierul că este timpul să dormiți, spune dr. Rosekind.

❒ Mențineți dormitorul întunecat și liniștit pentru a vă fi mai ușor să adormiți și să rămâneți așa.

NOAPTEA

❒ Înainte de a vă așeza în pat, întoarceți ceasul cu spatele la dumneavoastră astfel încât să nu puteți vedea ora dacă vă treziți în mijlocul nopții. Nu contează când vă treziți, ar trebui să dormiți.

Alertă medicală

Dacă luați medicamente eliberate fără rețetă sau cu rețetă și aveți probleme cu somnul, citiți lista cu posibile efecte secundare. Unele medicamente s-ar putea să vă provoace insomnii, spune dr. Roehrs. Dacă durerea este cea care vă ține trează, consultați-vă medicul pentru sfaturi. De asemenea, este o idee bună să vorbiți cu medicul dumneavoastră dacă strategiile fără medicamente nu v-au liniștit somnul în aproximativ două săptămâni.

Scanned with OKEN Scanner

Tusea, durerea în gât și laringita

Aveți o tuse care nu vă mai lasă în pace. Vă simțiți ca și cum ați avea nisip în gât. O voce răgușită, abia perceptibilă. Împreună ele reprezintă simptomele clasice ale răcelii comune.

Dar încercați să nu apelați încă la medicamente. Cu toate că un virus s-ar putea să fie responsabil pentru durerile prin care treceți, există și alți factori care ar putea să fie vinovați de iritarea din gât. Polenul, praful, aerul uscat, fumul de țigară, și chiar un reflux de acid gastric în esofag pot provoca inflamarea dureroasă a țesutului de la nivelul gâtului.

În majoritatea cazurilor, inflamația dispare de la sine în câteva zile fără a fi nevoie de intervenția medicamentelor. Dar acest lucru nu înseamnă că trebuie să suferiți între timp. Puteți să luați câteva măsuri pentru a vă întări mecanismul natural de apărare, astfel încât gâtul să vi se vindece mai rapid – și să rămână într-o stare bună cât mai mult timp.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA GÂTULUI

Tusea este, de fapt, un lucru bun – organismul dumneavoastră încearcă să elimine mucusul sau materialul străin din căile respiratorii. Bineînțeles, acest lucru s-ar putea să nu fie o consolare prea bună când sunteți trează la ora trei dimineața tușind necontrolabil. Încercați următoarele remedii pentru o calmare mai rapidă.

❒ Beți ceai de cimbru (*Thymus vulgaris*) de trei ori pe zi, timp de cel mult trei zile. „*Thymus vulgaris* este un remediu tradițional pentru tusea seacă și este încă prescris de către medicii naturiști pentru tratamentul bronșitei la adulți", spune Lisa Meserole, specialist naturopat din Seattle. „Acest ceai relaxează mușchii căilor respiratorii, având și acțiune antibacteriană și expectorantă". Pentru a prepara ceaiul, turnați 170 ml apă fiartă peste o linguriță și jumătate de frunze proaspete de cimbru sau jumătate până la două treimi de linguriță de frunze uscate. (Dacă folosiți planta uscată, cel mai bine este să obțineți cimbru medicinal de la plafarul local și să păstrați cimbrul din setul de

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

condimente pentru mâncare). Acoperiți și lăsați în repaus zece minute după care strecurați. Beți ceaiul după ce s-a răcit. Dacă durerea de gât nu se ameliorează în trei zile, încetați să folosiți acest remediu până când ajungeți la medic.

❒ Puneți câteva picături de ulei vegetal într-un pahar de suc proaspăt de morcov și sorbiți frecvent de-a lungul zilei. „Sucul de morcovi este bogat în vitamina A, care vă întărește sistemul respirator și poate liniști tusea", notează dr. Nan Kathryn Fuchs, nutriționistă în Sebastopol, California și editor pentru *Woman's Health Letter*. „Uleiul vegetal unge și calmează gâtul."

❒ În cazul în care aveți o tuse seacă, luați 5 000 U.I. de vitamina A zilnic, timp de o săptămână. „Vitamina A susține mucoasele sistemului respirator care capturează germenii" explică dr. Fuchs. Mucoasele se pot descurca mai bine în reținerea iritanților care au provocat inițial tusea.

NOAPTEA

❒ Pentru tusea provocată de secrețiile nazale posterioare, încercați să dormiți cu capul ridicat pe mai multe perne. Această problemă se agravează atunci când vă întindeți în poziție orizontală, deoarece mucusul blochează pieptul și gâtul, ne spune dr. Barbara Phillips, profesor asociat de medicină la Centrul Medical „A.B. Chandler" al Universității din Kentucky, Lexington. Congestia este cea care provoacă tusea.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA DURERII ÎN GÂT

Tusea și durerea de gât apar de foarte multe ori împreună. Durerea de gât apare atunci când un iritant – foarte probabil același care v-a provocat și tusea – usucă mucoasa care căptușește căile respiratorii. O infecție bacteriană sau virală poate să vă provoace și durere de gât. Pentru a vă simți bine cât mai repede, urmați aceste sfaturi oferite de specialiști.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ La primul semn al unei dureri de gât începeți să sugeți un comprimat cu gluconat de zinc și continuați până când iritația dispare. „Folosirea în acest fel a comprimatelor scaldă țesuturile ce acoperă fața internă a căilor respiratorii într-o soluție de zinc" explică dr. Michael Macknin, cercetător la Departamentul de pediatrie al Cleveland Clinic, Cleveland. „Acest contact direct s-ar putea să oprească o

Scanned with OKEN Scanner

infecție virală prin prevenirea intrării virusului în celule și reproducerea acestuia." Teoretic, alte forme de zinc în afară de gluconatul de zinc pot reacționa cu îndulcitorii sau chiar cu vitamina C și să devină inactive.

Puteți cumpăra gluconat de zinc de la magazinele de produse naturiste și unele farmacii. Urmați indicațiile de pe etichetă pentru dozare.

❒ Faceți gargară de maxim cinci ori pe zi cu o soluție de apă caldă cu sare. „Soluția salină calmează temporar durerea de gât prin curățarea acestuia și extragerea lichidelor din țesuturile inflamate" spune dr. Philips. Puteți realiza soluția prin amestecarea unei jumătăți de linguriță de sare într-o cană cu apă caldă.

❒ Pentru a face gargară, începeți printr-o inspirație profundă. Sorbiți o cantitate mică de apă sărată și lăsați capul pe spate. Respirați pe gură pentru a crea bulbuci. Dacă produceți un sunet, atunci faceți bine. Scuipați soluția de apă cu sare atunci când ați terminat.

❒ Beți ceai de rădăcină de nalbă pe parcursul zilei. „Această plantă are proprietăți calmante care o fac ideală pentru tratarea gâtului deshidratat și iritat", spune dr. Meserole. Pentru a prepara ceaiul, puneți un sfert de ceașcă de rădăcină uscată și tăiată mărunt (poate fi achiziționată de la magazinele de produse naturiste) într-un borcan de ceramică sau într-o cană. Apoi turnați jumătate de litru de apă la temperatura camerei. Acoperiți borcanul și lăsați peste noapte. Dimineața strecurați amestecul și adăugați patru linguriță de miere. Beți un sfert până la o jumătate de cană o dată.

Rp

Recomandări
PENTRU AMELIORAREA LARINGITEI

Asemenea gâtului dureros, laringita implică deshidratarea mucoasei laringiene. Pentru că mucoasa nu poate umezi și filtra aerul corespunzător, vocea – creată prin trecerea aerului prin corzile vocale – poate deveni răgușită. Există posibilitatea să vă pierdeți vocea complet.

Din fericire, nu trebuie să rămâneți foarte mult timp fără voce. Următoarele sfaturi pot fi de folos în tratarea laringitei.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Stoarceți sucul a una sau două lămâi, apoi amestecați-l cu o linguriță de miere și un vârf de ardei roșu pisat. Luați o cantitate mică

Scanned with OKEN Scanner

la fiecare câteva ore de-a lungul zilei. Evitați acest remediu dacă aveți gura sau stomacul sensibile.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Inhalați aburi de trei ori pe zi. Începeți prin a turna trei căni de apă într-o oală și aduceți-o la punctul de fierbere. Luați oala de pe aragaz și adăugați un sfert de linguriță de ulei esențial de eucalipt sau de mentă. Puneți oala pe o masă unde puteți sta lângă ea. Poziționați-vă fața deasupra oalei (nu prea aproape însă, pentru că riscați să vă opăriți) și acoperiți-vă capul cu un prososp, astfel încât să creați o minisaună. Inspirați aburul, ieșind de sub prosop pentru a respira la fiecare cinci minute, spune David Aless, medic specialist ORL la Cedars Sinai Medical Center din Los Angeles.

❒ Odihniți-vă vocea cât mai mult timp posibil – iar dacă trebuie să vorbiți, folosiți un ton ușor, blând mai degrabă decât să încercați să vorbiți în șoaptă. „Șoptitul stresează corzile vocale chiar mai mult", spune dr. Alessi.

❒ Dacă simțiți că aveți gâtul congestionat, beți apă pentru a-l calma. „S-ar putea să aveți impresia că aveți flegmă, dar în cazul laringitei, este de fapt vorba de țesut inflamat" explică dr. Alessi. Dacă încercați să vă eliberați gâtul și să vă îndreptați vocea nu faceți nimic altceva decât să agravați problema.

Atunci când aveți laringită, nu faceți gargară. Aceasta nu face decât să vă irite corzile vocale.

Rp

Recomandări
PENTRU A REDUCE RISCUL APARIȚIEI

Cu toate că tusea, gâtul dureros și laringita sunt destul de frecvente, ele nu sunt în niciun caz imposibil de evitat. Puteți să vă întăriți rezistența la aceste afecțiuni urmând câteva dintre strategiile de mai jos.

❒ Luați 1 000 mg de vitamina C zilnic. Vitamina C s-ar putea să reducă susceptibilitatea la răceală, susține dr. Phillips. Acest lucru înseamnă că este mai puțin probabil să tușiți și să aveți gâtul dureros.

❒ Renunțați la fumat. Persoanele care fumează spun că tușesc mai puțin atunci când fumează. Pe termen lung, însă, ei nu fac decât să agraveze problema. „Substanțele chimice din fumul de țigară paralizează temporar celulele care căptușesc căile respiratorii", explică dr. Phillips. „Aceste celule ajută în mod normal la înlăturarea mucusului

Scanned with OKEN Scanner

ce reține virusurile sau bacteriile. Deoarece nu pot să își facă treaba în mod eficient, infecțiile au o șansă crescută să se instaleze."

Dacă renunțați la fumat este posibil să tușiți ceva mai mult la început. Acesta este un semn bun. „Înseamnă că pulmonii încep să se curețe".

❒ Evitați fumatul secundar sau pasiv. Chiar dacă nu sunteți cea care ține țigara în gură, fumul de țigară poate avea un efect nociv asupra căilor respiratorii.

❒ Luați ultima masă cu mai mult de patru ore înainte de a merge la culcare. În caz contrar, dacă stați în poziție orizontală, permiteți acidului gastric să pătrundă în esofag. Refluxul gastroesofagian determină apariția de arsuri retrosternale, care produc tuse.

NOAPTEA

❒ Aveți grijă de greutatea dumneavoastră. Asemenea meselor târzii, kilogramele în plus pot determina apariția refluxului. Cu toate că există tot felul de formule complexe pentru calcularea greutății ideale, o simplă formulă folosită de specialiști poate să vă permită să știți dacă sunteți pe aproape: dacă aveți 1,52 m atunci ar trebui să aveți 45,35 kg. Dacă sunteți mai înaltă adăugați 2,50 kg pentru fiecare 2,50 centimetri. Din această valoare scădeți 10% dacă aveți o conformație mai firavă sau adăugați 10% dacă aveți o conformație mai solidă.

Alertă medicală

Ar trebui să mergeți la medic dacă tusea durează mai mult de trei săptămâni, dacă este acompaniată de febră sau dacă expectorați spută verde sau galbenă, sau cu sânge. Trebuie să eliminați suspiciunea unor afecțiuni respiratorii mai grave cum ar fi o infecție cu streptococ, o infecție a sinusurilor, bronșită sau pneumonie.

Vaginita

Vaginita este un termen general care include orice inflamație a vaginului. În general, senzația de mâncărime, arsură și secreția specifică vaginitei pot fi determinate de una dintre următoarele trei cauze: infecție, iritație sau hormoni.

O formă a vaginitei este infestația fungică (*Candida*). Altele sunt trichomoniaza, o inflamație provocată de un protozoar care invadează

Scanned with OKEN Scanner

tractul genitourinar al bărbaților și femeilor. Trichomoniaza este transmisă pe cale sexuală și provoacă mâncărimi, senzația de arsuri și o secreție anormală cu miros caracteristic de pește.

Cea mai frecventă vaginită este vaginoza bacteriană, o infecție deseori asociată cu, dar nu cauzată de către, activitatea sexuală. Asemeni trichomoniazei, vaginoza bacteriană este caracterizată printr-o secreție anormală, deseori gălbuie și cu miros de pește care se agravează frecvent în urma contactului sexual. Mult mai puțin frecvent, infecția poate provoca mâncărimi și o durere asemănătoare unei arsuri, spune dr. Paul Nyrjesy, profesor asociat de obstetrică și ginecologie la Temple University School of Medicine din Philadelphia.

Cât despre factorii iritanți, reacțiile la substanțele chimice sau alte substanțe din gelurile de duș, săpunuri, spumante de baie, sau chiar la spermă pot afecta vaginul, lăsându-vă vulnerabilă în fața vaginitei, spune dr. Helene Leonetti, obstetrician/ginecolog, Bethlehem, Pennsylvania.

PE VIAȚĂ

Vaginita poate afecta o femeie în orice zi din an. Dar datorită schimbărilor hormonale, femeile tind să resimtă simptomele mai puternic înainte de menstruație, în timpul sarcinii sau după menopauză, când pereții vaginali se subțiază și sunt mai susceptibili la infecții datorită scăderii nivelului de estrogen.

În cazul în care suspicionați că aveți vaginită, mergeți la medic fără întârziere, în special dacă aveți o viață sexuală activă. Deși trichomoniaza rareori duce la probleme mai grave, s-ar putea să crească riscul apariției altor boli cu transmitere sexuală. Netratată, vaginoza bacteriană ar putea duce la o infecție a tractului urinar superior, boala inflamatorie pelvină, travaliu prematur la gravide sau infecții posthisterectomie. Pentru vaginită, medicii prescriu în general antibiotice sau creme vaginale care pot calma iritația în două sau trei zile și pot preveni complicațiile.

FĂRĂ MEDICAMENTE Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA DISCONFORTULUI VAGINAL

După ce ați fost la medic și ați obținut rețetele pentru medicamente, ar fi bine să încercați și aceste recomandări naturiste. Ele pot ajuta la grăbirea calmării mâncărimii și disconfortului.

❒ Evitați băile cu spumante. Săpunurile conțin în general substanțe puternice, care pot provoca o reacție alergică ce poate duce la vaginită, spune dr. Leonetti. Din motive similare, nu folosiți geluri de

Scanned with OKEN Scanner

Remedii homeopatice pentru vaginită

Remediile homeopatice pot vindeca o infecție vaginală, susține Judith Reichenberg, specialist naturopat și coautor al lucrării *Homeopathic Self-Care*.

Remediile homeopatice, care sunt disponibile sub formă de tablete, pilule sau granule în farmacii specializate și în magazinele cu produse naturiste, sunt doze extrem de diluate ale unor substanțe care, în mod normal ar provoca simptomele pentru care se administrează. Conform practicii homeopate, remediul corect depinde de simptomele dumneavoastră particulare. Dr. Reichenberg-Ullman sugerează să încercați următoarele remedii.

- ✓ Caladium – pentru infecții vaginale în care mâncărimea este simptomul primar.
- ✓ Mercurius solubilis sau Mercurius vivus pentru infecțiile cu secreție abundentă însoțită de durere.
- ✓ Apis pentru infecțiile însoțite de inflamație la început, dar și de durere și înroșire în zona genitală.
- ✓ Kreosotum pentru vaginita cu senzație de arsură intensă și abraziuni în zona genitală.
- ✓ Luați o doză 6X din remediul recomandat pentru simptomele pe care le prezentați, de cel mult trei ori pe zi, spune dr. Reichenberg-Ullman. (Notația 6X este o măsură standard în homeopatie și se referă la potența remediului, aceasta fiind listată pe etichetă.)

Începeți să luați remediul la apariția primului simptom – secreție vaginală, durere, mâncărime și inflamație – și opriți administrarea imediat ce s-au remis simptomele. Dacă nu observați ameliorări după trei doze, schimbați remediul.

Scanned with OKEN Scanner

duș din comerț, spray-uri igienice pentru femei, sau lenjerie intimă parfumată atât timp cât suferiți de vaginită. Lăsați-vă organismul să se curețe singur.

❒ Acordați-vă niște timp doar pentru dumneavoastră. Episoade repetate de vaginită par a fi legate de stres. Stresul pare a scădea răspunsul imun și deseori declanșează pofte pentru alimente bogate în zahăr, dulciuri, alimente procesate, pe care unii specialiști le consideră responsabile pentru dezechilibrul bacterian ce duce la vaginită.

Asigurați-vă că dormiți suficient și nu consumați alimente tip „junk food", spune dr. Leonetti. Concentrați-vă pe consumul de fructe și legume. Evitați sucurile ce conțin cola și cofeină, care acționează ca stimulente. Și mai presus de toate, relaxați-vă. Alegeți orice tehnică de relaxare știți că funcționează cel mai bine pentru dumenavoastră.

Alertă medicală

Dacă aveți vaginită și simptomele nu încep să se amelioreze după două sau trei zile de tratament, consultați-vă medicul, care poate să elimine alte probleme mai serioase, cum ar fi boala inflamatorie pelvină, spune dr. Nyirjesy.

Venele varicoase

Ne minunăm când vedem piramidele și ne uităm mirați la Sfinx. Dar vechii egipteni ne-au lăsat de asemenea și o altă comoară, mai puțin cunoscută: un text medical, vechi de 5 000 de ani, care are ca subiect venele varicoase. Chiar și în acele timpuri, se pare femeile trebuiau să aibă de-a face cu liniile albăstrui proeminente ce li se formau pe picioare.

O venă varicoasă apare atunci când o valvă de la nivelul unei vene a piciorului nu funcționează așa cum ar trebui, explică dr. John Mauriell, director medical al Vein Clinic din Charlotte, Carolina de Nord. În mod normal, valva se deschide pentru a permite sângelui să înainteze către inimă și apoi se închide strâns. Atunci când valva nu funcționează corespunzător, ea permite sângelui să circule și invers, făcând sângele să se acumuleze în vene. Într-un final, presiunea creată de sângele acumulat întinde exagerat peretele venos. Acesta este momentul în care vena devine vizibilă la suprafața pielii.

Scanned with OKEN Scanner

Venele afectate sunt în general considerate a fi mai mult o problemă cosmetică. Dar ele pot produce și o varietate de simptome fizice, inclusiv durere, arsuri sau mâncărimi ale pielii și edemul picioarelor, spune dr. Dee Anna Glase, profesor asistent de dermatologie și medicină internă la St. Louis University School of Medicine.

De ce această problemă apare la unele femei, dar la altele nu? Deseori de vină este ereditatea. Dacă oricare dintre părinții dumneavoastră are vene varicoase, există mari șanse ca și dumneavoastră să suferiți la un moment dat.

PE VIAȚĂ

Un alt factor care poate contribui la apariția venelor varicoase este sarcina, iar acest lucru are loc din mai multe motive. În primul rând, schimbările hormonale care au loc în organismul mamei în timpul sarcinii permit venelor să se dilate mai mult pentru a se acomoda cu surplusul de sânge, explică dr. Mauriello. În al doilea rând, greutatea fătului poate perturba circuitul sângelui și poate pune presiune sporită pe venele picioarelor, în special în timpul celui de al treilea trimestru de sarcină.

Venele varicoase care apar în timpul sarcinii dispar câteodată în primele luni după nașterea copilului. Cu cât o femeie poartă mai multe sarcini, cu atât este mai probabil ca afecțiunea să mai rămână o perioadă mai lungă.

Alți factori care sporesc riscul apariției includ greutatea exagerată, orice traumatism sau leziune care ar putea rupe valva și chiar un program de stat în picioare șase ore sau mai mult în fiecare zi.

Recomandări
PENTRU ÎNTĂRIREA PICIOARELOR

Rp

Indiferent dacă unul sau mai mulți dintre acești factori vă afectează, puteți să luați unele măsuri pentru a preveni dezvoltarea venelor varicoase. Doctorii recomandă următoarele măsuri profilactice.

❒ Mențineți o greutate sănătoasă. Kilogramele în plus adaugă stres asupra venelor, făcându-le să se întindă și chiar să se prăbușească, explică dr. Glaser. Deși există mai multe formule complexe pentru a vă calcula greutatea ideală, o formulă simplă folosită de unii specialiști poate să vă lămurească dacă sunteți pe aproape: dacă aveți 1,5 m înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie de 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă, adăugați cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri în plus. Apoi la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

Scanned with OKEN Scanner

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți exerciții timp de cel puțin 30 de minute pe zi. Activitățile fizice cum ar fi mersul, plimbarea pe bicicletă și joggingul vă întăresc mușchii coapselor și împing sângele cumulat înapoi în circulație, spune dr. Glaser.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Atunci când stați jos pe perioade lungi de timp, întindeți mușchii coapselor. Puteți face acest exercițiu simplu aproape oriunde: împingeți-vă picioarele timp de una – două secunde, ca și cum ați apăsa pe pedala de accelerație a mașinii dumneavoastră, apoi retrageți-le. Faceți așa timp de câteva minute la fiecare oră. Această mișcare vă contractează mușchii coapselor. „De fiecare dată când contractați mușchii coapselor, împingeți sânge de la nivelul picioarelor către partea centrală a organismului dumneavoastră", explică dr. Glaser.

❒ Atunci când faceți deplasări lungi cu mașina, mișcați-vă picioarele cât de mult puteți. Încercați să vă mișcați mult degetele, flectați laba piciorului, rotiți gleznele sau îndoiți și îndreptați genunchii. Astfel de mișcări vă mențin circulația sanguină în formă.

PE VIAȚĂ

❒ Dacă în familia dumneavoastră există un istoric de vene varicoase, atunci când sunteți însărcinată purtați colanți pentru compresie încă de la începutul sarcinii până în luna a noua sau până când obstetricianul vă indică altfel. Colanții de compresie aplică presiune pe vene pentru a le împiedica să se dilate. Acest lucru face ca valvele venoase să funcționeze mai eficient. Puneți colanții dimineața și nu îi scoateți decât când mergeți la culcare, vă sfătuiește dr. J.A. Olivencia, director medical la Iowa Vein Center din West des Moines și președinte al American Society of Phlebectomy. Puteți să găsiți astfel de colanți în farmacii și magazinele cu produse medicale. Unele modele sunt special concepute pentru a fi purtate în tipul sarcinii.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU A AVEA VENE SĂNĂTOASE

Puteți să reduceți și mai mult riscul apariției venelor varicoase cu ajutorul câtorva strategii de dietă. Luați în considerare introducerea următoarelor idei în stilul dumneavoastră de viață de zi cu zi.

❒ Consumați cel puțin 25 g de fibre alimentare pe zi. O dietă bogată în fibre, conținând cereale integrale, fructe și legume, ajută la

Scanned with OKEN Scanner

Reţete naturiste pentru tratarea venelor dureroase

Există unele plante care au fost folosite cu succes la îmbunătăţirea stării de sănătate şi aspectului venelor varicoase. Dacă aveţi această problemă, luaţi în considerare unul sau mai multe dintre acestea. Puteţi să le achiziţionaţi de la magazinele de alimente naturiste.

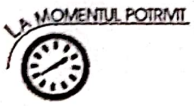
❒ Luaţi 80 de mg de afine sub formă de capsule la micul dejun, prânz şi cină. Acest fruct reface ţesutul conjunctiv ce înveleşte vena, ne explică dr. John Mauriello, director medical la Vein Clinic din Charlotte, Carolina de Nord. Acest lucru previne dilatarea venelor, astfel încât sângele nu se acumulează. De asemenea, afinele ajută la îmbunătăţirea circulaţiei prin stimularea formării de noi capilare şi întărirea celor deja existente.

❒ Luaţi 500 până la 1 000 de miligrame de bromelaină sub formă de capsule la fiecare masă, de până la trei ori pe zi. Venele varicoase au probleme în descompunerea fibrinei, o proteină insolubilă care este esenţială în coagularea sângelui. Atunci când fibrina nu poate fi descompusă, ea face ca pielea din jurul venei să devină tare şi cu nodozităţi. Bromelaina, o enzimă extrasă din ananasul necopt, ajută venele varicoase să descompună fibrina, conform lui Joseph E. Pizzorno Jr, specialist naturopat, preşedinte fondator al Batyr University din Seattle şi coautor al lucrării *Encycolpedia of Natural Medicine.*

❒ Luaţi zilnic 150 mg de ghimpe (*Ruscus aculeatus*) sub formă de capsule. O plantă din zona mediteraneană, ghimpele conţine compuşi cu acţiune antiinflamatorie care ajută pereţii venoşi să îşi menţină forma, spune dr. Mauriello.

❒ Luaţi 40 de mg de ginkgo biloba, de trei ori pe zi, preferabil dimineaţa, la prânz şi seara. Peste 50 de studii, multe din Germania şi Franţa, au arătat că ginkgo îmbunătăţeşte circulaţia sanguină şi reduce schimbarea culorii venelor varicoase, susţine dr. Mauriello.

Scanned with OKEN Scanner



prevenirea constipației prin favorizarea formării unui scaun mai ușor de eliminat. Dacă trebuie să vă forțați să eliminați fecalele, creați presiune pe abdomen, lucru ce poate bloca circuitul sângelui la nivelul picioarelor. De-a lungul timpului, presiunea crescută poate slăbi pereții venoși de la nivelul picioarelor.

O jumătate de cană de fasole albă oferă mai mult de șase grame de fibre. Anumite cereale pentru micul dejun pot reprezenta, de asemenea, o sursă bună de fibre.

❒ Luați 500 mg de vitamina C de două ori pe zi. Organismul dumneavoastră consumă vitamina C pentru a construi colagen și elastină, țesuturile conjunctive care ajută la întărirea pereților venoși, spune dr. Mauriell. Și pentru că acesta este un antioxidant, vitamina C vă protejează, de asemenea, venele de radicalii liberi, molecule instabile care apar natural în organism și care afectează celulele și țesuturile.

❒ Luați 500 mg de bioflavonoizi de două ori pe zi. Aceștia, care sunt substanțe chimice ce se găsesc în mod natural în fructele de pădure închise la culoare, cum ar fi cireșele, murele și afinele, ajută la menținerea venelor și capilarelor sănătoase. Ele întăresc, de asemenea, și puterea de absorbție a vitaminei C, așa că este cel mai bine să le luați odată cu un supliment de vitamina C, notează dr. Mauriello. Puteți cumpăra suplimente de bioflavonoizi în magazinele de produse naturiste.

Rp

Recomandări
PENTRU OPRIREA DURERII

Dacă suferiți deja de vene varicoase, următoarele remedii pot să vă ajute să minimalizați simptomele și să îmbunătățiți aspectul venelor.

❒ Ridicați-vă picioarele la nivelul sau peste nivelul inimii pentru cel puțin 20 de minute, de trei-patru ori pe zi. Puteți folosi perne pentru a ajunge la înălțimea potrivită. Acest lucru ajută la golirea venelor de sângele acumulat, expică dr. Olivencia.

❒ Dacă slujba dumneavoastră vă obligă să fiți toată ziua în picioare, ridicați-vă picioarele cum se descrie mai sus timp de cel puțin 30 de minute imediat ce ajungeți acasă.

❒ Atunci când nu aveți picioarele ridicate, stați cu picioarele drepte pe podea. Încrucișarea picioarelor pune presiune pe vene și în

Scanned with OKEN Scanner

final, blochează trecerea sângelui către picioare. Cu toate că a sta cinci minute cu picioarele încrucișate nu produce nicio leziune de termen lung, 25 de minute sau mai mult pot provoca probleme.

❒ Dacă purtați colanți de susținere sau de compresiune, puneți-i înainte de a vă ridica din pat. (Pentru ca acest program să funcționeze trebuie să faceți duș seara în loc de dimineața). Odată ce vă ridicați, gravitația trage sângele înapoi prin valvele venoase din picioare, explică dr. Mauriello. Sângele apoi se acumulează la acel nivel, făcându-le să se umfle.

DIMINEAȚA

❒ Evitați să purtați ciorapi până la genunchi. Aceștia au de obicei o bandă elastică ce strânge piciorul chiar sub genunchi și lasă urme pe piele. „Dacă aveți vene varicoase, acest tip de ciorapi vor face venele să se umfle și să se întindă și mai mult", spune dr. Mauriello.

❒ Purtați pantofi pentru sport sau pantofi cu toc jos cât de des posibil. Tocurile înalte pot să agraveze venele varicoase. „Atunci când pășiți încălțată cu pantofi cu toc înalt nu vă mai folosiți mușchii coapselor", notează dr. Mauriello. „Acești mușchi sunt cei care împing sângle către partea centrală a corpului."

❒ Atunci când vă aflați afară, protejați-vă picioarele cu cremă de plajă cu un factor de protecție de cel puțin 15. Unele femei încearcă să își ascundă venele varicoase prin bronzat. Dar bronzatul s-ar putea să agraveze starea venelor, spune dr. Olivencia. Razele solare ultraviolete pot să afecteze pereții venelor foarte superficiale și pot provoca o dilatare și mai ușoară a acestora.

❒ Evitați să vă plasați picioarele lângă o gură de încălzire atunci când este iarnă. Căldura dilată venele, astfel încât sângele se poate acumula la nivelul lor, în special la glezne și labele picioarelor.

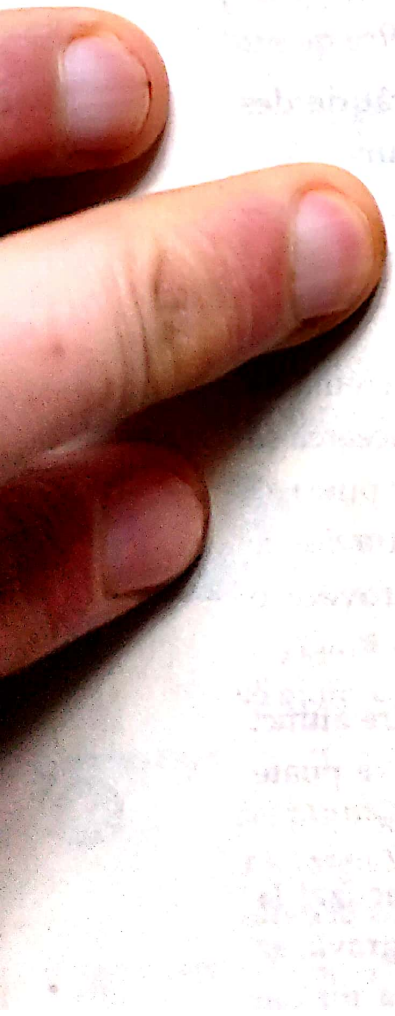
❒ Limitați timpul petrecut în cada cu apă caldă sau jacuzzi la maxim zece minute. De fapt, dacă suferiți de varice în formă gravă, ar trebui să le evitați complet. Căldura dilată venele și acestea nu fac decât să agraveze probleme prin aplicarea unei presiuni sporite pe vene. Dacă vreți, totuși, să vă răsfățați, încercați măcar să țineți picioarele la suprafața apei. Acest lucru previne acumularea de sânge și dilatarea accentuată a venelor, susține dr. Olivencia.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Faceți dușuri scurte cu apă călduță sau la temperatura apei. Debutul zilei printr-un duș fierbinte de jumătate de oră nu face decât să exacerbeze problema unor vene deja dilatate. Pentru că venele sunt sub nivelul inimii atunci când sunteți sub duș, sângele se acumulează și apa caldă dilată venele, ne expică dr. Olivencia.

Alertă medicală

Dacă aveți dureri severe, zone înroșite, vene întărite la nivelul piciorului ar trebui să mergeți imediat la medic. S-ar putea să aveți un cheag de sânge, care reprezintă o complicație de temut a varicelor.



Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 2

Lupta cu Bolile

Conform specialiștilor, avem potențialul de a trăi 120 de ani. Acest lucru înseamnă cu aproximativ 50 de ani mai mult decât speranța medie de viață pentru o femeie dintr-o țară civilizată.

Mai mult, acești ani în plus pot fi plini de sănătate – fără multe dintre bolile pe care le asociem atât de frecvent cu „vârsta înaintată". S-ar putea chiar să fim capabile să păcălim bolile cardiace și cancerul, afecțiunile cu rata cea mai mare a mortalității printre femeile trecute de menopauză.

Dar la ce cost vin acestea, vă întrebați? Ei bine, trebuie să începeți să aveți grijă de dumneavoastră *acum*. Modul în care vă tratați corpul în prezent va avea un impact major asupra sănătății dumneavoastră mai târziu.

Aici intră în discuție secțiunea de față. Aceasta oferă o multitudine de strategii simple de autoîngrijire pentru a vă proteja de tot felul de probleme de sănătate care ar putea scădea ani de zile din viața dumneavoastră. Iar când spunem simple, exact la acest lucru ne referim. De exemplu, puteți reduce riscul apariției cancerului pur și simplu prin consumul de roșii în fiecare zi. Mențineți nivele sănătoase de colesterol prin doze zilnice de vitamina C. Reduceți șansele apariției osteoporozei, pur și simplu, plimbându-vă 30 de minute de cel puțin cinci ori pe săptămână.

Scanned with OKEN Scanner

Veți afla, de asemenea, cum să faceți față cu succes afecțiunilor cronice cum ar fi artrita, diabetul zaharat, alergiile alimentare și sindromul colonului iritabil. Dacă ați fost diagnosticată cu oricare dintre aceste afecțiuni, există soluții naturale – folosite pe lângă orice tratament oferit de medicul dumneavoastră – dar care pot să minimalizeze impactul pe care le au acestea asupra sănătății și calității vieții dumneavoastră.

Țineți minte: organismul uman este astfel construit să reziste mai mult de o sută de ani. Cu programul potrivit de întreținere, puteți să îl mențineți într-o stare bună pe toată această perioadă – și astfel să trăiți o viață tânără de durată.

Alergiile alimentare

Majoritatea femeilor care consideră că suferă de alergii alimentare probabil nu au această problemă. De fapt, mai puțin de 2% din întreaga populație a S.U.A. suferă cu adevărat de alergii alimentare.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ În cazul în care ați consumat alimente la care sunteți alergic, veți afla acest lucru în 15 minute până la cel mult două ore, susține dr. Stephen Wasserman, profesor de medicină la University of California, San Diego, School of Medicine. În mod normal, limba este tumefiată, iar pe piele s-ar putea să vă apară o erupție roșie, pruriginoasă. S-ar putea, de asemenea, să prezentați o durere de cap sau probleme digestive, cum ar fi flatulență, crampe abdominale sau diaree.

În cazuri rare, o reacție alergică poate evolua la șoc anafilactic, o problemă potențial fatală în care gâtul se inflamează atât de mult încât se obstruează, tensiunea arterială scade, se instalează wheezingul (care poate duce la o criză de astm bronșic) și organismul intră în final în șoc, spune dr. Sandra Gawchik, codirector al Diviziei de alergii și imunologie clinică la Crozer Chester Medical Center din Chester, Pennsylvania.

Cum ar putea ceva atât de inofensiv ca o alergie alimentară să declanșeze un răspuns atât de sever? Fie că vă vine să credeți sau nu, totul ține de identificarea greșită. Prima dată când consumați un anumit aliment, sistemul imunitar marchează o anumită proteină din aliment ca un factor invadator, așa cum ar face cu un virus sau o bacterie. Apoi, oricând veți consuma din nou acel aliment, sistemul imunitar reacționează exagerat producând o cantitate excesivă de anticorpi – în

Scanned with OKEN Scanner

special anticorpi tip imunoglobuline E (IgE). Acești anticorpi stau la baza simptomelor fizice din alergiile alimentare.

Alunele și crustaceele – în special homarii, crabii și creveți – provoacă frecvent reacții alergice la adulți, notează dr. Robert J. Dockhorn, profesor de medicină și pediatrie la University of Missouri – Kansas City School of Medicine. Alte alimente alergene frecvent întâlnite sunt cerealele, ouăle, porumbul și soia.

Recomandări
PENTRU A PĂCĂLI ALERGIILE

Rp

Dacă suspectați că aveți o alergie alimentară, programați o vizită la un medic specialist. Acesta vă va întreba cu siguranță despre istoricul medical și alimentar, apoi va realiza teste sanguine simple sau teste de alergii pentru a vă confirma suspiciunea. Dacă veți fi diagnosticată cu o alergie alimentară, medicul vă va spune mai mult ca sigur să evitați alimentul problematic. Urmați-i sfatul, spune dr. Dockhorn.

Pentru a reduce riscul apariției unei reacții negative la un anumit aliment, urmați aceste sfaturi.

❒ Citiți cu atenție lista cu ingrediente de pe ambalajele alimentelor și băuturilor procesate. Alergenii alimentari apar deseori în locuri neașteptate. De exemplu, veți găsi alune nu doar în untul de arahide, dar, de asemenea, și în înghețată, batoane de ciocolată, chiftele, pâine și produse de patiserie. Iar alimentele care menționează pe pachete substanțe emulsifiante sau aromatizante ar putea conține ingrediente derivate din alune sau soia. În mod similar, grâul este folosit pe lângă pâine la bere, vin și cărnuri procesate cum ar fi hotdog.

❒ Dacă sunteți alergică la grâu sau ouă, treceți la produse coapte fără aceste alimente. Majoritatea magazinelor de produse naturiste au o selecție de pâine, prăjituri și torturi fără grâu și ouă, spune dr. Gawachik. Citiți etichetele.

ORA MESEI

❒ Atunci când mâncați în oraș, puneți chelnerului întrebări specifice despre ingredientele din felul de mâncare pe care doriți să îl comandați. Acest lucru este în special important dacă aveți o alergie alimentară. Dacă vă simțiți ca și cum ați irosi din timpul chelnerului, aduceți-vă aminte că a mânca lucrul greșit poate să declanșeze o reacție alergică ce vă poate amenința viața. De fapt, dr. Gawchik sugerează să faceți acest lucru cunoscut și ospătarului. Spuneți-i: „aș putea să mor în cazul în care consum ceva ce conține alune". Dacă ospătarul dumneavoastră nu este sigur de ingrediente, întrebați pe altcineva.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Întrebați, de asemenea, cum este pregătit un fel de mâncare. Un restaurant s-ar putea să prăjească porția de creveți a soțului și cartofii dumneavoastră în același ulei. Dacă sunteți alergică la crustacee, atunci acest lucru s-ar putea să fie periculos.

❒ Verificați ingredientele din produsele cosmetice. Aceste produse s-ar putea să conțină alergeni alimentari. De exemplu, producătorii de cosmetice folosesc câteodată lapte pentru rujuri, susține dr. Gawchik.

Rp

Recomandări
PENTRU ÎMPIEDICAREA INTOLERANȚEI ALIMENTARE

Lucrul la care majoritatea dintre noi ne referim ca alergie alimentară este mai precis descris ca intoleranță alimentară, susține dr. Daryl R. Altman, director la Allergy Information Services, New York. Asemeni alergiilor alimentare, intoleranța alimentară ar putea să vă provoace durere de cap, flatulență puternică, crampe abdominale sau diaree – dar, spre deosebire de alergie, intoleranța nu vă amenință niciodată viața, explică dr. Gawchik.

De asemenea, în vreme ce o cantitate minusculă – câteodată efectiv doar un miros – dintr-un anumit aliment la care sunteți alergic vă poate provoca o reacție severă, s-ar putea să fiți capabilă să consumați o cantitate mică dintr-un anumit aliment la care aveți intoleranță fără a avea probleme, spune dr. Dockhorn. De exemplu, într-un studiu realizat la University of Minnesota în St. Paul și Minneapolis Veterans Affaird Medical Center, persoanele care s-au descris ca fiind intolerante la lactoză – adică au probleme în a digera lactoza, un carbohidrat din lapte – puteau consuma de fapt un pahar de 250 ml de lapte cu conținut redus de grăsimi (2%) pe zi fără a avea probleme. Pentru că alergiile și intoleranța alimentară produc aceleași simptome, doar medicul dumneavoastră poate spune cu siguranță de care dintre ele suferiți. Nu încercați să vă diagnosticați singură – în special din moment ce o alergie alimentară nediagnosticată poate avea consecințe așa de grave.

Dacă medicul confirmă că aveți intoleranță alimentară, puteți să mai reduceți din lista de alimente potențial vinovate realizând singură unul sau mai multe dintre „testele" ce urmează.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Țineți un jurnal al alimentelor pe care le mâncați timp de două săptămâni. Nu trebuie să fie un jurnal cu adevărat, sunt suficiente un

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări pentru o viață cu intoleranță la lactoză

Dacă beți lapte, stomacul dumneavoastră pare a începe să danseze samba? S-ar putea să suferiți de intoleranță la lactoză – cu alte cuvinte, intestinul subțire nu produce suficientă lactază, o enzimă care descompune lactoza, glucidul principal din lapte. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să renunțați pur și simplu la alimentul alb. Laptele este una dintre cele mai bune surse de calciu, un mineral de care femeile au nevoie pentru a-și menține oasele puternice și a preveni osteoporoza. (Femeile cu vârste între 19 și 50 de ani ar trebui să consume 1 000 mg de calciu pe zi. Dacă sunteți însărcinată, alăptați sau la menopauză, aveți nevoie de 1 500 mg de calciu pe zi).

Suplimentele de lactază, cum ar fi Lactaid și Dary Ease, ajută laptele să fie mai bine digerat prin suplimentarea cantității de enzimă digestivă. Dacă nu puteți tolera suplimentele sau dacă ați prefera să nu le luați, încercați aceste alternative.

❒ Cumpărați produse lactate fără lactoză sau cu conținut redus de lactoză.

❒ Obțineți cantitatea necesară de calciu de la o porție de 240 g de iaurt fără grăsimi sau cu conținut redus de grăsimi (447 mg pe porție) sau o porție de 30 g de brânză natural maturată (177 mg pe porție). Multe persoane care suferă de simptome gastrointestinale, cum ar fi flatulența și balonarea provocate de lapte, pot consuma alte lactate fără problemă.

❒ Dacă descoperiți că nu puteți tolera produsele lactate, luați neapărat un supliment zilnic de calciu, sugerează Sandra Gawchik, director al diviziei de alergii și imunologie clinică de la Croze Chester Medical Center din Chester, Pennsylvania.

caiet sau niște foi albe. Desenați o linie pe centrul paginii pentru a o împărți în două coloane. În coloana din partea stângă documentați-vă dieta. Includeți detalii – nu doar ce mâncați, ci și cum mâncați și orele la care o faceți. Notați orice băutură pe care o consumați, cât și

Scanned with OKEN Scanner

medicamentele pe care le luați. În coloana din dreapta enumerați orice simptome pe care le resimțiți, cât și ora la care apar. După două săptămâni, căutați să vedeți dacă există un tipar al apariției simptomelor. S-ar putea să observați că acestea apar în mod constant după consumul unui anumit aliment.

❒ Eliminați alimentele suspecte din dieta dumneavoastră pentru două săptămâni. În acest interval, sugerează dr. Gawchik, alcătuiți-vă dieta din cinci sau șase alimente pe care știți cu siguranță că le puteți tolera. Opțiunile tipice includ carnea de miel, orezul, cartofii dulci, dovleceii și sosul de mere. Împărțiți aceste alimente în cinci sau șase mese mai mici. Încercați să evitați să mâncați aceeași mâncare la trei sau mai multe mese consecutiv. Consumați multă apă.

La sfârșitul celor două săptămâni, introduceți unul dintre alimentele suspecte în dietă în două sau trei mese consecutive pentru a vedea dacă aveți vreo reacție. Continuați să reintroduceți alimentele suspecte, câte unul, până când le-ați testat pe toate și ați identificat vinovatul (sau vinovații).

❒ Odată ce ați identificat alimentele problematice, încercați să le rotați în dietă într-un ciclu săptămânal. S-ar putea să fiți în stare să faceți față simptomelor prin reducerea cantității și frecvenței cu care le consumați, ceea ce este o variantă mult mai bună decât eliminarea lor completă din dietă.

Dacă, de exemplu, aveți probleme cu ouăle, consumați-le la micul dejun doar o dată pe săptămână, nu zilnic. S-ar putea să descoperiți că puteți consuma din când în când ouă fără a avea probleme digestive.

❒ Dacă, totuși, trebuie să renunțați definitiv la un aliment, luați aceleași precauții pe care le-ar lua o persoană alergică la acesta. Citiți listele cu ingrediente de pe ambalajele produselor procesate și ale cosmeticelor. Iar atunci când mâncați în oraș, fiți sigură că întrebați ospătarul despre mâncarea pe care doriți să o consumați și cum este aceasta preparată.

Alertă medicală

Dacă suferiți de o alergie severă, ce vă poate amenința viața, medicul probabil vă va da o rețetă pentru o formă injectabilă de epinefrină cum ar fi EpiPen. Țineți astfel de medicamente în permanență cu dumneavoastră și folosiți-le la primele semne ale reacției alergice, recomandă dr. Marianne Frieri, director al

Scanned with OKEN Scanner

programului de alergii/imunologie al Nassau County Medical Center and North Shore University Hospital din East Meadow, New York. Epinefrina oprește progresia reacției către șocul anafilactic.

Dacă sunteți expusă în mod accidental la un alergen și nu aveți medicamentele la îndemână, trebuie să ajungeți fără întârziere la camera de gardă a unui spital.

Anemia

Dicționarele medicale enunță aproximativ 90 de tipuri diferite de anemie. Diverși și feluriți factori – cum ar fi infecții bacteriene și virale sau deficiențe nutriționale, printre altele – pot să scadă volumul total al sângelui și să reducă numărul total de globule roșii din sânge. Globulele roșii (eritrocitele sau hematiile) conțin hemoglobină, proteina care este folosită pentru transportul oxigenului în sânge. Oxigenul este cel care vă oferă energie. Orice lucru care afectează calitatea și cantitatea de eritrocite din sânge vă face să vă simțiți rău, obosită mereu, palidă, friguroasă și lipsită de viață.

Aici intră în discuție fierul (sau mai degrabă lipsa acestuia). În fiecare moleculă de hemoglobină există atomi de fier care se leagă de oxigen la nivelul pulmonilor și îl transportă la inimă, mușchi și alte țesuturi. Dacă rezervele de fier sunt scăzute, organismul produce eritrocite mai puține și mai mici, cu mai puțină hemoglobină.

În orice conversație, folosim termenul de *anemic* ca un adjectiv pentru a descrie o persoană lipsită de energie sau vitalitate. Nici nu este de mirare: anemia datorată deficienței de fier vă face să vă simțiți epuizată.

PE VIAȚĂ

Anemia prin deficiență de fier este cea mai frecvent întâlnită formă de anemie la femei. La menstruație, pierdeți sânge (și, implicit, hemoglobină), iar odată cu acesta, fier. Dacă perioadele de ciclu menstrual sunt prelungite, puteți pierde mult fier în mod frecvent. De asemenea, femeile pot deveni anemice în perioada sarcinii pentru că o parte din sânge este direcționată către făt, și o cantitate considerabilă este pierdută în momentul nașterii. Femeile care apelează la diete rapide sau își supraveghează în mod cronic greutatea reușesc foarte des să nu mănânce suficient și au o cantitate mai mică de fier în organism. Anemia prin deficiență de fier este rară printre femeile trecute de

Scanned with OKEN Scanner

menopauză. În acele momente, prea mult fier poate reprezenta o problemă.

Mai puțin frecvent, anemiile pot fi provocate de deficiențe de vitamine din grupul B (acid folic, vitamina B_6, vitamina B_{12}).

NUTRIȚIE Rp

Recomandări

PENTRU DEFICIENȚA DE FIER

Dacă testele de sânge arată că suferiți de o anemie prin deficiență de fier, medicul vă va recomanda probabil o strategie axată pe îmbunătățirea cantității și calității fierului consumat.

❒ Consumați o porție de 100 g de carne de vită, spune dr. Barry Skikne, profesor asociat de hematologie la University of Kansas Medical Center din Kansas City.

❒ Cumpărați bucăți de carne fără grăsime, cum ar fi vrăbioare, antricot, mușchi (de exemplu, 100 de grame de mușchi de vită fript oferă 2,5 miligrame de fier). Sau cumpărați bucăți mai ieftine de carne de vită și curățați-le de grăsime, sugerează dr. Fergus Clydesdale, șeful Departamentului de Știința Alimentelor la University of Massachusetts, Amherst.

❒ Încercați carnea de vânat. Aceasta reprezintă o sursă excelentă de fier hem, forma cea mai ușor de absorbit de către organism. Carnea de căprioară oferă 3,8 miligrame de fier pe fiecare porție de 100 de grame. Carnea de prepeliță oferă 4,2 miligrame pe pasăre.

❒ Mestecați bine fiecare înghițitură. Acest lucru asigură că digestia cărnii se realizează corespunzător și fierul este bine absorbit, spune dr. Eleanor Young, University of Texas Health Science Center din San Antonio.

❒ Preparați supă minestrone cu carne de vită și spanac. Pe lângă o cantitate considerabilă de fier hem pe care v-o oferă, carnea sporește absorbția de fier nonhem, care poate fi găsit în legume de tipul spanacului, spune dr. Skikne.

❒ Gătiți kebab. Combinarea cărnii cu legume cu conținut ridicat de vitamina C, cum ar fi ardeii și legumele, sporește absorbția de fier.

❒ Dacă sunteți vegetariană, axați-vă pe legume și alimente din soia. Vegetarienii pot obține suficiente proteine pentru a avea o cantitate corespunzătoare de fier, spune Allan Magaziner, președinte al

Scanned with OKEN Scanner

Alimente care conţin fier

Pentru a avea şi a menţine un nivel normal al fierului în sânge, încercaţi să consumaţi mai multe alimente bogate în fier. În acest tabel veţi găsi listate unele dintre cele mai bune surse dietetice pentru acest mineral.

Aliment	Porţie	Fier (mg)
Seminţe de dovleac uscate, fără coajă	2/3 cană	13,8
Scoici, preparate în aburi	Aproximativ 20	11,9
Stridii, preparate în abur	Aproximativ 6 medii	10,2
Tofu, tare, nepreparat	¼ bucată	8,5
Quinoa, proaspătă	½ cană	7,9
Griş cu lapte	¾ cană	7,7
Soia, fiartă	½ cană	4,4
Prepeliţă	1 bucată	4,2
Manioc (cassava)	125 g	4,1
Carne de vânat, friptă	100 g	3,8
Friptură de vacă înăbuşită	100 g	3,2
Spanac, tăiat şi fiert	½ cană	3,2
Antricot, slab, înăbuşit	100 g	3,0
Cartofi, copţi	1	2,8
Fasole boabe, fiartă	½ cană	2,6
Vrăbioară, la grătar	100 g	2,6
Muşchi file, fript	100g	2,5
Carne tocată de vită, slabă	100 g	2,0
Pătrunjel proaspăt, tocat	½ cană	1,9
Dovleac, conservat	½ cană	1,7
Caise, uscate	¼ cană	1,5
Spaghete, fierte	½ cană	1,0
Stafide, fără sâmburi	¼ cană	0,85

Scanned with OKEN Scanner

Magaziner Medical Center din Cherry Hill, New Jersey. O cantitate de 100 grame de tofu, un aliment din soia, oferă 8,5 miligrame de fier, iar trei sferturi de cană de griș cu lapte oferă 7,7 miligrame. S-ar putea să doriți să încercați quinoa, o plantă asemănătoare cu orezul. Aceasta este disponibilă în magazinele de alimente naturiste.

❒ Consumați suc de portocale la masă. Vitamina C ajută organismul să absoarbă fier, spune dr. Clydesdale. Așa că o masă cu suc de portocale și tofu, legume sau cereale pentru micul dejun cu conținut ridicat de fier vă ajută să absorbiți cât mai mult fier cu putință.

Rp

Recomandări
PENTRU SUPLIMENTE DE FIER

Femeile au nevoie de 18 miligrame de fier pe zi. Dacă sunteți atentă, veți reuși să satisfaceți nevoile de fier prin intermediul unei diete bogate în carne, cereale cu conținut crescut de fier și plante bogate în fier, cum sunt fasolea și caisele. În caz contrar, s-ar putea să nu aveți suficient fier în dietă, în special dacă sunteți vegetariană, din vreme ce fierul din sursele vegetale este mai greu de absorbit. Dacă aveți un ciclu menstrual abundent – s-ar putea să fie nevoie să luați un supliment de fier chiar dacă aveți un aport alimentar adecvat. Așa că, pentru unele femei, un supliment multivitaminic/mineral ce conține fier este necesar.

Administrarea de tablete cu fier zilnic s-ar putea să provoace diaree sau constipație. Din acest motiv, majoritatea specialiștilor nu recomandă suplimente cu fier decât dacă medicul confirmă nevoia de cantități adiționale de fier prin efectuarea unui test de sânge. Dacă se confirmă, atunci medicul s-ar putea să ia în considerare una dintre următoarele strategii.

LUNAR

❒ Luați 300 mg de sulfat feros zilnic timp de șapte zile în timpul ciclului menstrual (consultați-vă cu medicul înainte de a face acest lucru pentru a vă asigura că aveți nevoie). Sulfatul feros (un supliment ieftin ce poate fi achiziționat fără rețetă medicală) vă garantează aportul suplimentar de fier de care aveți nevoie, când aveți nevoie, fără a risca o acumulare toxică, susține dr. Allan Erslev, profesor de medicină la Thomas Jefferson University Hospital din Philadelphia.

NOAPTEA

❒ Luați tablete cu fier pe stomacul gol cu suc de portocale, înainte de somn. Administrarea suplimentelor cu lapte sau mâncare inhibă absorbția de fier, spune dr. Skikne.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Dacă luați și suplimente de calciu pe lângă cele de fier, luați-le la distanță de trei ore. Suplimentele de calciu administrate simultan cu tabletele cu fier s-ar putea să afecteze de asemenea absorbția, spune dr. Clydesdale.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Alertă medicală

Mergeți imediat la medic dacă prezentați pierderi de sânge anormale, cum ar fi sânge în urină sau scaun, care ar putea să indice o afecțiune mai gravă decât anemia, spune dr. Skikne.

De asemenea, consultați-vă medicul dacă luați suplimente de fier pentru a trata oboseala sau alte simptome ale anemiei și nivelul de energie nu vi se îmbunătățește în două sau trei luni, ne sfătuiește dr. Skikne.

Artrita

Artrita are reputația de a fi o afecțiune ce însoțește vârsta înaintată. Cu toate că pare să apară mai frecvent la persoanele în vârstă, ea afectează, de asemenea, și tinerii. Într-un studiu la care au participat 24 000 de femei, aproape 9% dintre acestea, cu vârste cuprinse între 15 și 44 de ani, au prezentat simptome ale artritei. Aproape fiecare dintre noi vom suferi într-o anumită măsură de artrită înainte de a împlini vârsta de 65 de ani, prevede dr. Doyt Conn, vicepreședinte pe probleme medicale al Arthritis Foundation din Atlanta.

Artrita se poate prezenta în peste 100 de forme. Cele mai frecvente două forme – și mai mult ca sigur cele la care ne referim aproape de fiecare dată când folosim termenul de *artrită* – sunt artroza și poliartrita reumatoidă.

Artroza sau boala degenerativă a articulațiilor, afectează aproximativ 16 milioane de persoane în S.U.A., susține dr. Conn. Afecțiunea este caracterizată printr-o degradare treptată a cartilajelor, materialul moale, spongios care amortizează mișcările în articulații. Într-un final, apar durerea și înțepenirea articulațiilor.

Artroza afectează în mod normal articulațiile degetelor, cât și acele articulații care ne susțin greutatea, cum ar fi cele ale genunchilor și șoldurilor, spatelui inferior și gâtului. Afecțiunea poate apărea ca urmare a unei leziuni, obezității sau, pur și simplu, datorită anilor de

Scanned with OKEN Scanner

uzură. Artroza se dezvoltă lent și, în unele cazuri, poate evolua ani la rând fără a prezenta simptome sesizabile.

Poliartrita reumatoidă nu este la fel de subtilă. Din punct de vedere medical, aceasta este clasificată ca o boală autoimună. Practic, sistemul imunitar al organismului începe să atace structuri proprii – în acest caz, provocând inflamarea membranei sinoviale, care lubrifiază fiecare articulație. Inflamația provoacă leziuni ale cartilajului și oaselor, producând edem, înroșire, căldură și durere la nivelul articulațiilor, odată cu febră, oboseală și pierderea apetitului.

Poliartrita reumatoidă afectează aproximativ 2,5 milioane de pacienți doar în S.U.A. – majoritatea fiind femei cu vârste cuprinse între 30 și 60 de ani. De fapt, de trei ori mai multe femei decât bărbați sunt afectate de această boală.

Datorită noilor descoperiri în tratamentul bolilor, un diagnostic de artroză sau poliartrită reumatoidă nu mai este egal cu o viață plină de durere. Cu o dietă potrivită și adoptarea unor modificări esențiale ale stilului de viață, puteți învăța cum să țineți în frâu simptomele artritei și poate chiar să încetiniți sau să opriți progresia ei, spune dr. Conn.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA SIMPTOMELOR

Indiferent de tipul de artrită, medicamentele antiinflamatorii nesteroidiene pot fi folosite pentru a controla simptomele artritei. Există însă și alte remedii care nu implică medicamente ce pot fi folosite pentru a îmbunătăți mobilitatea articulațiilor și a reduce durerea. Încercați-le.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Aplicați comprese reci pe articulații și mențineți-le timp de 10-15 minute o dată, de două sau trei ori pe zi. Continuați tratamentul timp de câteva zile până când durerea se reduce. Compresele reci funcționează cel mai bine pentru reducerea inflamațiilor, notează dr. Philip J. Mease, reumatolog la Minor and James Medical Clinic din Seattle. Folosiți o pungă de mazăre care a fost la congelator. Aceasta se mulează pe forma mâinii dumneavoastră. Țineți minte să înfășurați punga într-un prosop, astfel încât gheața să nu vă lezeze pielea.

DIMINEAȚA

❒ Faceți o baie sau un duș cald timp de 10-15 minute, dimineața imediat după ce vă treziți. Căldura relaxează mușchii tensionați și îmbunătățește circulația, spune dr. Conn.

NOAPTEA

❒ În nopțile reci, dormiți în cearșafuri de flanel acoperite de pături electrice, recomandă Arthritis Foundation. Apoi porniți păturile

Scanned with OKEN Scanner

electrice timp de 20 de minute dimineața înainte de a vă ridica din pat. Această tehnică ajută la ameliorarea senzației de înțepenire asociată cu artrita.

❒ Pentru artroză, încercați un unguent cu capsaicină, care poate fi achiziționat de la farmacii fără rețetă. Capsaicina este o substanță extrasă din ardeii chilli. Aceasta reduce durerea prin eliminarea din nervi a unei substanțe denumite substanța P, care este responsabilă pentru trimiterea semnalelor de durere la creier. Acțiunea unguentului apare în general după două sau patru săptămâni, dar trebuie să fie aplicată de trei sau patru ori pe zi, în fiecare zi. Dacă produsul nu este folosit în acest fel, durerea poate reapărea în câteva zile sau săptămâni. LA MOMENTUL POTRIVIT

Atunci când aplicați pentru prima dată crema cu capsaicină, s-ar putea să simțiți o senzație de arsură pe piele. Aceasta ar trebui să dispară în câteva săptămâni.

❒ Pentru poliartrita reumatoidă, luați 400 mg de curcumină de trei ori pe zi până când episodul de durere se remite. Curcumina – pigmentul galben care îi conferă turmericului culoarea – este cel mai puternic antiinflamator din natură, susține Joseph E. Pizzorno Jr., specialist naturopat și președinte fondator al Bastyr University din Seattle și autor al cărții *Total Wellness*. Studiile realizate pe bolnavii cu poliartrită reumatoidă au arătat că această substanță îmbunătățește mobilitatea, rigiditatea articulară resimțită dimineața și inflamația articulațiilor. Capsulele care conțin curcumină pot fi achiziționate de la magazinele de produse naturiste. LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Beți o cană de ceai din ghimbir înainte de culcare. Asemenea curcuminei, ghimbirul are proprietăți antiinflamatorii. Acele persoane cu poliartrită reumatoidă care au încercat această plantă au raportat reducerea durerii, îmbunătățirea mobilității articulare și reducerea inflamației și anchilozei, susține dr. Pizzorno. NOAPTEA

Pentru a prepara ceaiul de ghimbir, tăiați o bucată de ghimbir proaspăt și puneți câteva felii într-o cană, apoi turnați apă fiartă. Lăsați în repaus timp de 10 minute. Asigurați-vă că ceaiul s-a mai răcit înainte de a-l consuma.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări

PENTRU A AMELIORA EPISOADELE DE DURERE

Dincolo de calmarea de scurtă durată, puteți să reduceți frecvența și severitatea episoadelor de recidivă a artritei aplicând câteva

Scanned with OKEN Scanner

schimbări ale stilului de viață. Să luăm de exemplu dieta: prin consumul crescut al anumitor alimente și mai scăzut al altora s-ar putea să reușiți să țineți sub control simptomele artritei. Iată ce recomandă specialiștii.

❒ Consumați cel puțin o porție de o sută de grame de pește în fiecare zi. În unele studii, acizii grași omega-3 care pot fi regăsiți în carnea de pește au fost de ajutor în reducerea inflamației asociate cu poliartrita reumatoidă. Doar o sută de grame de somon de Atlantic, anșoa la cutie, sau hering de Atlantic conțin 1,6 grame de acizi grași omega-3, cantitatea care s-a dovedit că reduce riscul apariției poliartritei reumatoide.

❒ Consumați cel puțin o porție de fructe sau legume bogate în vitamina C în fiecare zi. Vitamina C s-ar putea să ajute la încetinirea progresiei artrozei, susține dr. Conn. Pentru început, nutrimentul joacă un rol în producția de colagen, un țesut de legătură pe care organismul îl folosește în reparația cartilajelor. Pe lângă acestea, vitamina C este un antioxidant, ceea ce înseamnă că ajută la neutralizarea radicalilor liberi, molecule instabile care apar natural în organism și care par să agraveze inflamația artritică. Surse excelente de vitamina C includ guava (165 miligrame în fiecare fruct) și sucul proaspăt de portocale (106 miligrame într-o porție de 250 ml).

❒ Urmați o dietă de eliminare pentru a descoperi alimentele care ar putea declanșa simptomele poliartritei reumatoide, spune dr. Pizzorno. Cercetările au stabilit o legătură între episoadele de poliartrită reumatoidă și consumul anumitor alimente. Printre cele mai frecvente alimente implicate amintim: laptele, cerealele, porumbul, zahărul, soia, roșiile, cartofii, ardeii și vinetele. Încercați să renunțați la aceste alimente timp de cel puțin trei luni. Apoi reintroduceți-le una câte una în fiecare săptămână pentru a determina care, dacă este cazul, ar putea să vă agraveze simptomele. Dacă descoperiți un posibil vinovat, eliminați-le complet din dieta dumneavoastră de acum încolo. S-ar putea să observați că aveți mai puține episoade de durere provocată de artrită.

Rp

Recomandări
PENTRU A RĂMÂNE ACTIVĂ

Odată cu o mai bună nutriție, exercițiile fizice realizate în mod regulat sunt o parte a planului de tratament pentru orice tip de artrită. Bineînțeles, atunci când vă dor articulațiile nu prea aveți chef să faceți exerciții. Dar activitatea fizică poate, de fapt, să prevină inflamarea

Scanned with OKEN Scanner

Practic vegetariană

Poate o dietă cu conținut extrem de redus de grăsimi, aproape lipsită de carne, să reducă simptomele poliartritei reumatoide? Cel puțin un studiu este de această părere.

Cercetătorii de la Loma Linda University din California au trecut 45 de pacienți cu poliartrita reumatoidă pe o dietă ce conținea aproape în exclusivitate mese vegetariene. Participanților li s-a permis să consume 100 g de pește sau pui în fiecare zi. Aportul zilnic de grăsimi a fost limitat la maxim 10% din calorii.

După trei luni, participanții au raportat doar jumătate din cazurile de articulații sensibile și dureroase și doar un sfert din cazurile de articulații inflamate. Înțepenirea matinală s-a redus la jumătate, iar perioadele de mobilitate s-au îmbunătățit cu 30%.

Datorită căror motive o dietă semivegetariană poate fi de folos în cazul poliartritei reumatoide? Cercetătorii au emis câteva teorii. În primul rând, acest tip de dietă restricționează consumul de proteine animale, care ar putea să declanșeze simptomele la unii pacienți. În al doilea rând, concentrează nutriția pe fructe și legume. Produsele vegetale conțin antioxidanți din abundență, care ar putea să ajute la prevenirea inflamației.

Dacă decideți să încercați o astfel de dietă lipsită aproape în totalitate de carne, asigurați-vă că vă umpleți farfuria cu suficiente cereale integrale, legume și alimente cu soia (de exemplu, tofu cu conținut redus de grăsimi) și cel puțin cinci porții de fructe și legume pe zi, spune dr. Edwin H. Krick, profesor asociat de medicină la Loma Linda University. (O porție înseamnă un fruct de dimensiuni medii, o cană de legume verzi proaspete, o jumătate de cană de legume sau fructe tăiate cuburi, sau trei sferturi de cană de suc). Eliminați majoritatea produselor animale cu excepția peștelui, cum ar fi somonul de Atlantic, conservele de anșoa, heringul de Atlantic, care au conținut sporit de acizi grași omega-3 (aceștia ajută la reducerea inflamației), laptele degresat și iaurtul degresat (ambele sunt surse importante de calciu).

Scanned with OKEN Scanner

sau înțepenirea mai gravă a articulațiilor, conform dr. Rao. „Atunci când o anumită articulație vă doare, tindeți să evitați să o folosiți, dar dacă nu o folosiți, recăpătarea funcției normale este mult mai dificilă".

Exercițiile ameliorează artrita și pe alte căi. Ele ajută la menținerea unei greutăți sănătoase, și la creșterea masei și tonusului muscular. „Mușchii reduc din presiunea exercitată asupra articulațiilor, așa că acestea se simt mai confortabil", explică dr. James M. Fox, partener la Southern California Orthopedic Institute and Medical Group din Van Nuys.

Pentru a vă dezvolta un program de exerciții potrivite pentru articulații, citiți următoarele sfaturi din partea specialiștilor.

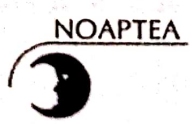
❒ Programați-vă perioada de exerciții în acele perioade ale zilei când resimțiți cea mai redusă durere, spune dr. Fox. Dacă suferiți de poliartrită reumatoidă, de exemplu, s-ar putea să vă simțiți mai confortabil dacă faceți exercițiile după-amiaza. În acest fel, orice fel de amorțeală de dimineață are șanse să fi dispărut.

❒ Înotați sau pedalați la bicicleta medicinală timp de 30 de minute în fiecare zi. Înotul are și un alt avantaj: apa caldă relaxează mușchii și reduce durerea.

❒ Practicați tai chi sau yoga. Mișcările foarte încete, curgătoare din tai chi și pozițiile din yoga sporesc rezistența și îmbunătățesc flexibilitatea. De asemenea, ele relaxează atât corpul, cât și mintea, susține dr. Mease.

❒ Dacă artrita v-a afectat mâinile, faceți exerciții pentru mâini și încheietura mâinii, de fiecare dată după ce ați spălat vasele sau în timp ce faceți baie. Apa caldă vă încălzește mâinile și încheieturile așa că mișcarea acestora este mai confortabilă.

❒ Un exercițiu pe care specialiștii îl recomandă este cel al degetelor mari și care este folositor pentru îmbunătățirea flexibilității articulației mâinilor. Ținând încheietura dreaptă, formați litera „O" prin atingerea consecutivă a degetului mare de vârful fiecărui alt deget de la aceeași mână. După fiecare mișcare, deschideți mâna. Dacă este nevoie, vă puteți folosi de cealaltă mână.



❒ Înainte de a merge în pat faceți câteva exerciții de întindere a mușchilor. Exercițiile ușoare de flexibilitate realizate înainte de somn pot să mai amelioreze anchiloza resimțită dimineața. De exemplu, dacă aveți probleme cu înțepenirea genunchilor, stați în șezut, cu picioarele

Scanned with OKEN Scanner

întinse în fața dumneavoastră. Puneți un prosop rulat sul sub genunchi pentru a menține articulația dreaptă. Contractați mușchii piciorului, dar nu vă mișcați genunchiul. Mențineți contracția, apoi relaxați, repetând de 25 de ori. Continuați să lucrați până când puteți menține mușchii încordați timp de 30 de secunde de fiecare dată.

Rp

Recomandări
PENTRU O VIAȚĂ FĂRĂ FURERE

Pe lângă nutriția potrivită și exerciții realizate în mod regulat, alte strategii vă pot ajuta să minimalizați impactul pe care artrita îl are asupra vieții dumneavoastră. Luați în considerare integrarea următoarelor idei în stilul dumneavoastră curent de viață.

❒ Aveți grijă la greutate. Cărătul kilogramelor în plus pune stres pe articulații și poate agrava simptomele de artrită. De fapt, a fi supraponderal poate contribui la dezvoltarea artrozei.

Cu toate că există formule complexe pentru calcularea greutății ideale, o simplă formulă folosită de unii specialiști vă poate spune dacă vă apropiați suficient: dacă aveți 1,50 m, atunci ar trebui să aveți aproximativ 50 kg. Dacă aveți mai mult, adăugați un kilogram pentru fiecare centimetru în plus. Apoi, la acest număr adăugați 10% dacă aveți o constituție mai robustă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

❒ Meditați zilnic. Meditația ajută la calmarea durerii provocate de artrită prin relaxarea profundă a organismului. Aceasta eliberează din tensiunea acumulată în mușchi și provoacă modificări subtile asupra sistemului nervos central care duc la reducerea durerii. „Găsiți un loc liniștit unde puteți sta sau vă puteți întinde și să vă regăsiți gândurile" sugerează dr. Mease. „Meditația nu trebuie să fie mistică sau religioasă. Pur și simplu, acordați-vă un moment pentru a vă concentra asupra propriei persoane".

❒ Mențineți o viață sexuală activă cu partenerul dumneavoastră. Specialiștii spun că excitația sexuală determină organismul să producă cortizon și alte substanțe analgezice naturale, care ajută la calmarea simptomelor artritei.

Alertă medicală

Dacă suspectați că suferiți de artrită, ar trebui să mergeți la medic pentru un diagnostic corespunzător, spune dr. Conn. Oricare dintre

Scanned with OKEN Scanner

următoarele simptome necesită de asemenea o vizită promptă la medic: dureri severe ale articulațiilor care nu răspund la tratamentul cu gheață, comprese calde sau analgezice; înțepenire persistentă a articulațiilor după un accident; sau inflamație persistentă a unei articulații acompaniată de febră sau frisoane.

Astmul bronșic

Iubiți pisicile. De departe. Căci ori de câte ori vă apropiați de o felină, începeți imediat să tușiți, să vă sufocați și vă curge nasul.

NOAPTEA

Acesta este astmul – atunci când respirația devine dificilă dintr-o dată, datorită unui factor declanșator, de obicei o alergie la ceva din mediul înconjurător. Alți factori pot include infecții respiratorii, răceli comune, râs, plâns, supărare, exerciții fizice și stres.

DIMINEAȚA

Înspăimântător. Chiar mai înfricoșător este faptul că majoritatea crizelor de astm apar în mijlocul nopții, spune dr. Neil Feldman, specialist în astm și alergii din Allentown Pennsylvania. De ce? Alergiile reprezintă cel mai frecvent întâlnit factor de declanșare a astmului bronșic, și unul dintre cei mai frecvenți alergeni, acarienii de praf, se dezvoltă foarte bine în dormitorul dumneavoastră. Mătreața din blana animalului dumneavoastră de companie este, de asemenea, un alergen foarte puternic. Așa că dacă pisica dumneavoastră doarme în pat, vă petreceți ore întregi expuși la mătreața ei. Mai înspăimântător este și faptul că atacurile de astm sunt cele mai grave noaptea pentru că obișnuim să respirăm superficial în orele dinaintea zorilor.

LUNAR

Alți alergeni care declanșează crizele de astm includ în mod frecvent mucegaiurile, polenul, substanțele chimice și fumul de țigară. Dacă sunteți sensibilă la acești alergeni, veți fi chiar mai susceptibilă în momentele după ce vă treziți.

„Dacă vă treziți la ora 2 sau 3 dimineața cu o criză de astm, atunci este un semn rău – știți că astmul dumneavoastră este activ și că măsurile de profilaxie pe care le-ați luat sunt ineficiente", spune dr. Feldman.

La femei, astmul bronșic se agravează de obicei înaintea sau în timpul menstruației, spune dr. Steven Kagen, director al Kagen Allergy Clinic din Appleton, Wisconsin. Cu aproximativ o săptămână înainte

Scanned with OKEN Scanner

de menstruație, femeile produc mai mult mucus la nivelul nasului, gâtului și plămânilor.

Mucusul care ajunge în plămâni ar putea să provoace o constricție mai puternică decât de obicei și să facă respirația mai dificilă, spune Richard J. Mardin, profesor de medicină la University of Colorado Health Sciences Center, șeful Diviziei de medicină pulmonară și vicepreședinte al Departamentului de medicină la National Jewish Medical and Research Center, în Denver.

Unele femei sunt mai sensibile la fluctuațiile hormonale decât altele – aceste femei au risc mai mare să resimtă simptomele de astm bronșic în timpul menstruației sau sarcinii, spune dr. Kagen. „Orice modificare minoră a nivelului hormonal și aceste femei o vor resimți din plin".

Astmul bronșic tinde să se agraveze spre sfârșitul trimestrului al doilea și începutul trimestrului al treilea de sarcină, dar unele femei ajung să resimtă mai puține simptome de astm în ultima lună a sarcinii, spune dr. Leonard Bielory, director la Asthma and Allergy Research Center, Newark.

Rp

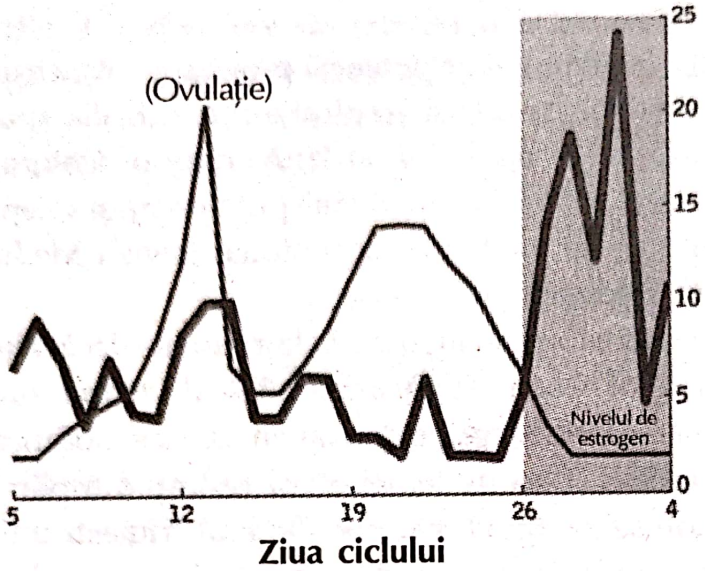
Recomandări
PENTRU CALMAREA ASTMULUI

Astmul bronșic este o afecțiune cronică, ce nu poate fi vindecată, dar poate fi controlată. Dacă știți că aveți astm bronșic, este foarte probabil ca medicul dumneavoastră să vă fi prescris medicamente pentru profilaxia acestuia, cum ar fi corticosteroizi inhalatorii sau medicamente de administrat pe cale orală. Acestea vor reduce inflamația și vor încetini reacția organismului la alergeni și iritanți. Atunci când are loc o criză de astm, alte medicamente pot fi folosite pentru deschiderea bronhiilor. Dar medicamentele folosite singure nu sunt suficiente.

Puteți să discutați cu medicul dumneavoastră privind folosirea unui peak-flow acasă pentru a măsura cât de bine funcționează plămânii dumneavoastră. „Acest aparat poate să vă ofere informații importante atunci când începeți să aveți probleme și medicul dumneavoastră vă poate ajuta să ajustați medicamentele profilactice înainte ca simptomele să se agraveze complet" explică dr. Daryl R. Altman, director al Allergy Information Services, New York. „Există, de asemenea, și schimbări ale stilului de viață care pot să ajute la minimalizarea impactului atacurilor și a intensității acestora". Pentru a reduce frecvența atacurilor, însă, trebuie să cunoașteți mai întâi ce le provoacă. Așa că acordați atenție momentului în care apar crizele.

Scanned with OKEN Scanner

ASTMUL BRONȘIC ȘI CICLUL MENSTRUAL



Paciente cu astm bronșic primite la camera de gardă.

Femeile aflate în perioada ciclului menstrual au un risc mai mare de a prezenta o criză de astm bronșic, ceea ce are ca rezultat o vizită la camera de gardă cu trei zile înainte de debutul ciclului menstrual și apoi în timpul acestuia. De aceea, urmărirea ciclului menstrual vă poate ajuta să anticipați – și să controlați – crizele de astm bronșic.

❒ Dacă este posibil, eliminați din casă toate covoarele, care sunt un mediu favorabil dezvoltărilor acarienilor. Sau folosiți o soluție de 3% acid tanic pe covoare la fiecare 60 de zile, sugerează dr. Altman. Pentru că acest acid ar putea să provoace decolorarea covoarelor, faceți mai întâi un test pe o zonă de mici dimensiuni pentru a vedea care este rezultatul final. Dacă rezultatul nu vă satisface, puteți încerca unul dintre multele produse aflate pe piață special concepute pentru a controla populațiile de acarieni de praf.

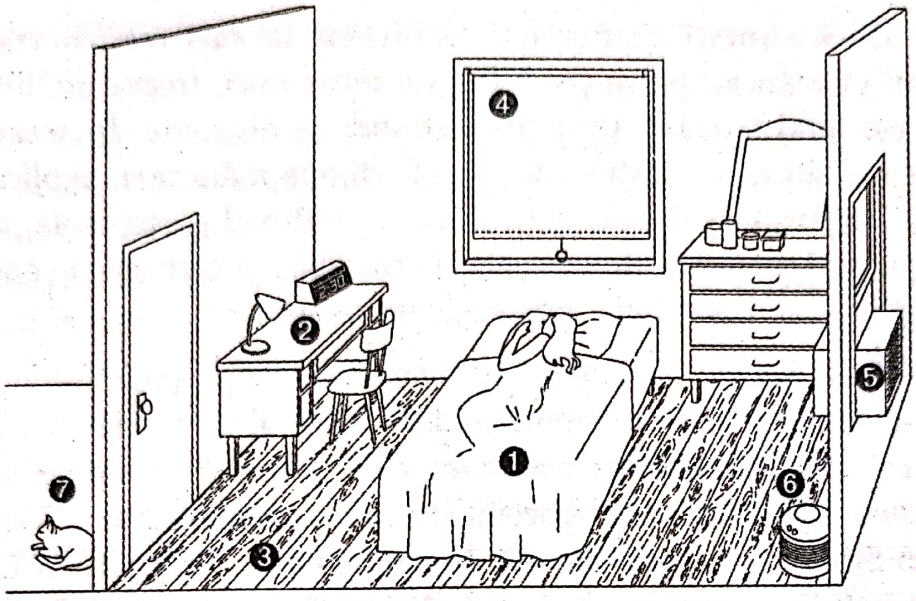
❒ Pentru a omorî acarienii de praf, spălați așternuturile de pat de două ori pe săptămână în apă fierbinte.

❒ Curățați aparatul de aer condiționat (inclusiv filtrul) în fiecare săptămână. Dacă nu faceți acest lucru, el poate fi un loc de dezvoltare a acarienilor de praf și al mucegaiurilor, spune dr. Feldman. Aparatele portabile de aer condiționat sunt mai ușor de curățat decât gurile de aerisire clasice.

❒ Dacă puteți, planificați-vă vacanțele pentru a se suprapune peste sezonul polenului. Alegeți ca destinație plaja sau alte locuri unde nu există polen, spune dr. Bielory.

Scanned with OKEN Scanner

RECOMANDĂRI PENTRU UN DORMITOR NEALERGIC



Majoritatea oamenilor își petrec aproximativ o treime din timpul lor în dormitor. Crizele de astm bronșic se petrec cel mai frecvent noaptea, între orele 2 și 3. Asta înseamnă că cu cât își pot securiza mai bine dormitoarele împotriva alegiilor, cu atât este mai puțin probabil că se vor trezi în timpul nopții cu probleme de respirație.

1. Puneți salteaua într-o husă de vinil sau o combinație de vinil cu bumbac.
2. Încercați să mențineți ordinea și să înlăturați orice zonă aglomerată, astfel încât praful și mucegaiurile să nu aibă unde să se adune. De asemenea, o zonă puțin aglomerată poate să fie curățată mai ușor.
3. Dacă este posibil, alegeți parchet sau gresie pentru podea. Mochetele și covoarele colectează acarieni de praf și mucegaiuri, care pot declanșa o criză de astm bronșic.
4. Înlocuiți perdelele cu jaluzele sau storuri verticale – acestea adună mult mai puțin praf decât perdelele sau jaluzelele orizontale.
5. Substanțele iritante din mediu pot provoca, de asemenea, astm bronșic. Atunci când este posibil, închideți fereastra, porniți aerul condiționat și folosiți filtre HEPA.
6. Țineți în permanență un deumidificator. Umiditatea favorizează dezvoltarea mucegaiurilor, care întreține acarienii de praf, declanșatori ai reacțiilor alergice și ai astmului bronșic.
7. Nu permiteți accesul animalelor în dormitor. Majoritatea oamenilor renunță greu la animelele lor de companie. Așa că faceți un compromis. Țineți animalele de companie afară din dormitor.

Scanned with OKEN Scanner

❒ În timpul sarcinii, acordați un interes sporit factorilor declanșatori ai astmului bronșic, spune dr. Nielory.

❒ Dacă sunteți predispusă la pirozis (arsuri retrosternale), încercați să mâncați patru până la șase mese mici, frecvente, ultima dintre ele fiind la cel puțin patru ore înainte de somn. În acest fel, organismul dumneavoastră are timp să digere mâncarea, explică dr. Bielory. Pe lângă modificările hormonale, refluxul gastroesofagian – care provoacă arsurile retrosternale și eructațiile și care este în special frecvent în timpul sarcinii – poate agrava astmul.

❒ Dacă fumați, renunțați. De asemenea, nu permiteți altor persoane să fumeze în casa dumneavoastră. Fumul de țigară este unul dintre cei mai gravi factori declanșatori ai astmului bronșic, și acest lucru este de două ori mai important atunci când sunteți gravidă, spune William Storms, profesor asociat de medicină la Unversity of Colorado Health Sciences Center și specialist în alergii.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU ASTMUL BRONȘIC

S-a descoperit că unele vitamine și minerale reduc gravitatea simptomelor asociate cu astmul bronșic, spune dr. Elson Haas, director al Preventive Medical Center of Marin din San Rafael, California, și autor al cărții *Staying Healthy with Nutrition*. El recomandă să discutați cu medicul dumneavoastră despre adăugarea următoarelor recomandări la planul dumneavoastră de tratament.

❒ Luați 1 000 de mg de vitamina C de patru ori pe zi. Vitamina C reduce tusea și wheezingul asociate cu astmul bronșic.

Notă: administrarea de vitamină C în doză mai mare de 1 200 de mg pe zi a fost asociată cu diareea la unele persoane. Dacă se întâmplă acest lucru, reduceți doza până când problema dispare.

❒ Luați 250 mg de quercetină pe zi. Quercetina, un bioflavonoid (compus extras din plante), luptă împotriva astmului bronșic prin inhibiția mastocitelor, celule componente ale sistemului imun care provoacă reacții alergice prin eliminarea de histamine. Quercetina poate fi achiziționată de la magazinele de produse naturiste.

❒ Luați 240 mg de ulei de pește de două ori pe zi. Disponibil sub formă de capsule la magazinele de produse naturiste, acesta poate reduce inflamația asociată cu astmul bronșic.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați două capsule de 500 mg de ulei de luminița-nopții (*Oenothera biennis*), de trei ori pe zi. Disponibil în magazinele de produse naturiste, acest ulei s-ar putea, de asemenea, să reducă efectele inflamației.

❒ Luați 100 până la 500 mg de magneziu, de 1-3 ori pe zi, spune dr. Knedall Gerdes, specialist în alergii și director al Environmental Medicine Associates din Denver. Multe dintre persoanele suferinde de astm bronșic nu au suficient magneziu în dieta lor. Magneziul suplimentar ar putea să ajute la reducerea tensiunii musculare și spasmelor căilor respiratorii asociate cu astmul bronșic, ne explică el. Pentru că dozele ridicate de magneziu (350 mg sau mai mult) pot provoca apariția de crampe, flatulență sau diaree la unii pacienți, dr. Gerdes sugerează să începeți cu cea mai mică doză după care să o creșteți până la apariția simptomelor. Apoi, reduceți-o din nou până când aceste simptome dispar. Pentru a obține beneficiile maxime, ar trebui să luați cât de mult magneziu poate tolera organismul dumneavoastră.

Notă: dacă suferiți de probleme cardiace sau renale, discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a lua magneziu suplimentar.

❒ Dacă simptomele de astm bronșic sunt agravate de ciclul menstrual, încercați să luați 100 până la 400 de mg de vitamina B_6 timp de o zi sau două atunci când anticipați începerea unui episod, spune dr. Gerdes. Vitamina B_6 ar putea să vă ajute organismul să se adapteze mai bine la fluctuațiile hormonale ce au loc în timpul ciclului menstrual. Doza recomandată nu este bună pentru folosire zilnică însă. Consumată pe o perioadă lungă de timp, o doză ridicată de B_6 (50 mg până la 2 g zilnic) poate provoca amorțeală a picioarelor și pierderea echilibrului.

LUNAR

Alertă medicală

Dacă aveți o criză de astm bronșic, folosiți imediat un inhalator recomandat de medic, spune dr. Storms. Apoi îndepărtați-vă de factorul care a declanșat atacul. Beți o cană de apă călduță sau ceai și încercați să respirați încet și profund. Dacă tot nu puteți respira, sunați la 112 sau găsiți pe cineva care să vă ducă la camera de gardă a spitalului din apropiere.

Scanned with OKEN Scanner

Bolile cardiace

Mulțumită hormonului estrogen, femeile rareori suferă de boli cardiace la fel de devreme ca și bărbații. Estrogenul ajută femeile în menținerea arterelor curate și sănătoase prin controlul cantităților de lipoproteine cu densitate redusă sau LDL-colesterolul (cel „rău" care vă blochează arterele) sau lipoproteine cu densitate crescută, sau HDL-colesterol (tipul „bun" care ajută la curățarea arterelor).

PE VIAȚĂ

Dar acest lucru se schimbă atunci când femeile ajung la menopauză, când secreția de estrogen se reduce. „După menopauză, riscul apariției bolilor de inimă sporește în fiecare an. Până în momentul în care împlinește 65 de ani, riscul unei femei este aproape egal cu al unui bărbat de aceeași vârstă" spune dr. Elizabeth Ross, cardiolog la Washington Hospital din Washington și autoare a cărții *Healing the Female Heart*. „Bolile de inimă ajung să omoare mai multe femei decât toate formele de cancer combinate."

Există mulți factori care pot să vă sporească șansele de a suferi de probleme cardiace. În legătură cu unii, cum ar fi vârsta și istoricul medical familial, nu puteți face nimic, notează dr. Marianne Legato, profesor asociat de medicină clinică la Columbia University College of Physicians and Surgeons din New York și autoare a cărții *The Female Heart*. Dar pe alții îi puteți schimba. De ce să nu începeți de acum?

Rp

Recomandări
PENTRU O INIMĂ SĂNĂTOASĂ

Bolile cardiace nu apar peste noapte. Procesul de blocare a arterelor începe cu mult înainte de apariția simptomelor. Din fericire, puteți reduce sau chiar inversa efectele leziunilor deja existente prin adoptarea unui stil de viață potrivit care include următoarele recomandări. (Pentru sfaturi privind hipertensiunea arterială și colesterolul ridicat – ambii factori majori de risc pentru bolile cardiace – citiți paginile 199 și 200).

❒ Dacă fumați, renunțați. Pentru femei, fumatul este principalul factor de risc atunci când vine vorba de bolile de inimă. O femeie care fumează este de două până la șase ori mai predispusă la apariția problemelor cardiace față de o femeie care nu a fumat niciodată, iar riscul crește în funcție de numărul de țigări fumate zilnic. De fapt,

Scanned with OKEN Scanner

aproape toate femeile care suferă de probleme cardiace înainte de a împlini 50 de ani sunt fumătoare.

Fumatul reduce abilitatea naturală a femeilor de a se proteja împotriva problemelor cardiace, explică dr. Ruth Marlin, șeful programului de educație medicală la Preventive Medicine Research Institute din Sausalito, California. Acest lucru se întâmplă datorită negării efectelor pozitive ale estrogenului. De asemenea, accelerează acumularea de substanțe ce blochează arterele, reduce cantitatea de oxigen ce ajunge în sânge, provoacă constricția arterelor de la nivelul brațelor și picioarelor și vă ridică frecvența cardiacă. „Nicio altă măsură preventivă nu va conta la fel de mult cum ar face-o renunțarea la țigări", spune dr. Marlin.

❒ Aveți grijă de greutatea dumneavoastră. Să aveți câteva kilograme în plus este în regulă, atâta timp cât acele kilograme sunt concentrate în jurul șoldurilor, coapselor și feselor. Dar dacă depășiți cu mai mult de 20% greutatea ideală sau dacă grăsimea corporală în plus se poziționează în jurul taliei, riscul apariției problemelor cardiace crește considerabil. Din acest motiv, pentru o femeie cu o greutate ideală de 70 de kilograme, un surplus de 14 kilograme ar situa-o în zona periculoasă.

Deoarece există mai multe formule complexe pentru a vă calcula greutatea ideală, o formulă simplă folosită de unii experți poate să vă lămurească dacă sunteți pe aproape: dacă aveți 1,5 m înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă, adăugați cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri în plus. Apoi la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

❒ Faceți exerciții aerobice timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi. „Exercițiile aerobice (adică acele exerciții care vă accelerează respirația și frecvența cardiacă) ajută la prevenirea problemelor cardiace prin ridicarea nivelului de colesterol HDL din sânge", spune dr. Marlin. Acestea, de asemenea, vă tonifiază și vă întăresc musculatura cardiacă, astfel încât inima poate pompa mai mult sânge la fiecare bătaie. Ele reduc șansele ca plachetele sanguine (trombocitele) să se depună, formând cheaguri.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Comparativ cu femeile active, „melcii de canapea" au șanse de două ori mai mari de a suferi un infarct miocardic fatal. Așa că ieșiți la aer și începeți să mergeți, înotați – orice activitate vă face plăcere, atâta timp cât implică să vă deplasați. Dacă ați fost inactivă o perioadă

Scanned with OKEN Scanner

îndelungată de timp, ar trebui să mergeți înainte la medic pentru a vă asigura că este în regulă să încercați orice fel de activitate mai obositoare decât mersul, ne sfătuiește dr. Ross.

❒ Reduceți la minim stresul. Organismul dumneavoastră reacționează la stres prin eliberarea anumitor hormoni. Unul dintre lucrurile pe care le fac acești hormoni este să crească nivelul de fibrinogen din sânge, un element care ajută la coagularea sângelui, spune dr. Marlin.

Modul în care faceți față și controlați stresul din viața dumneavoastră depinde de nevoile, interesele și stilul de viață pe care îl aveți. O tehnică pe care dr. Legato o sugerează pacienților ei este să își noteze problemele pe o foaie de hârtie. „Mai întâi, ele își explică singure care sunt motivele apariției stresului, în propriile cuvinte", spune ea. „Apoi enumeră toate punctele pozitive și punctele negative pe care le prezintă situația, accentuând acele puncte negative pe care le consideră de netolerat." Acest exercițiu permite oamenilor să își examineze problemele mult mai obiectiv și să găsească soluții realiste pentru ele. De fapt, dr. Legato își pune pacienții să scrie și soluțiile pe care le găsesc, încurajându-i astfel să le pună în aplicare.

„Consider foarte importanți pașii de reducere a stresului", spune dr. Legato. „Dezvoltarea unei soluții viabile pentru o problemă personală nerezolvată poate face multe lucruri bune către reducerea stresului."

❒ Dacă suferiți de diabet zaharat, faceți tot ce vă stă în puteri pentru a-l menține în permanență sub control. Diabetul sporește riscul apariției problemelor cardiace de patru ori. „Femeile care au diabet zaharat trebuie să fie conștiente de seriozitatea acestui risc", spune dr. Legato. „Trebuie să lucreze îndeaproape cu medicul lor pentru a dezvolta un plan de control al bolii cu care să fie complet de acord."

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ MENȚINE ÎN FORMĂ POMPA

Obiceiurile culinare joacă și ele un rol important în menținerea sănătății inimii dumneavoastră. Suficientă atenție a fost oferită relației dintre grăsimile din alimente, colesterolul și bolile cardiace. Cu toate că este important să mențineți sub control aportul de grăsimi (mulți specialiști sugerează să nu depășiți 25% din totalul de calorii), aceasta nu este singura strategie nutrițională folositoare. Următoarele ar putea, de asemenea, să vă reducă riscul apariției de probleme cardiace.

Scanned with OKEN Scanner

Staţi la poză, învingeţi probleme de inimă

La Preventive Medicine Research Institute din Sausalito, California, yoga reprezintă o parte importantă a procesului de vindecare a bolilor cardiace. „Yoga reduce stresul şi furia, ambele fiind factori importanţi în apariţia problemelor cardiace", spune dr. Ruth Marlin, şefa Departamentului de educaţie medicală din cadrul institutului. Aceasta oferă, de asemenea, şi o modalitate uşoară de exerciţii care ajută la relaxarea şi întărirea musculaturii corpului.

Încercaţi să urmaţi un curs de yoga integrală, tipul folosit la acest institut, recomandă dr. Marlin.

❒ Consumaţi o dietă variată care include multe fructe şi legume; concentraţi-vă pe produse care au din abundenţă nutrimente antioxidante – vitamina C şi E, şi beta-carotenul, spune dr. Marlin. Antioxidanţii protejează colesterolul „rău", LDL, împotriva oxidării, care contribuie la procesul de blocare a arterelor. Dr. Marlin sugerează consumul a cel puţin cinci porţii de fructe şi legume bogate în antioxidanţi zilnic, cum ar fi broccoli, morcovi, citrice, papaya şi pepene galben. O porţie de legume este egală cu o cană de legume verzi, o jumătate de cană de orice alte legume sau trei sferturi de cană de suc de legume. O porţie de fructe este echivalentă cu un măr, o banană sau o portocală de dimensiuni medii, o jumătate de cană de fructe tăiate, gătite sau conservate, o jumătate de cană de fructe de pădure sau trei sferturi de cană de suc de fructe.

❒ Luaţi zilnic un supliment de multiminerale/multivitamine. Chiar dacă mâncaţi sănătos, s-ar putea să nu aveţi parte de cantităţile necesare de nutrimente pentru a vă proteja împotriva bolilor cardiace. Un supliment multivitaminic vă poate ajuta să obţineţi aceste cantităţi.

ORA MESEI

❒ Consumaţi una sau două porţii de 100 de grame de peşte gras pe săptămână, sugerează dr. Ross. Peştii cum ar fi heringul, somonul, tonul şi macroul conţin acizi graşi omega-3, grăsimi bune pentru organism, ce împiedică formarea de coaguli.

❒ Consumaţi zilnic 20-25 grame de proteine din soia, spune dr. Ross. Studiile au demonstrat că soia are o abilitate remarcabilă de a

Scanned with OKEN Scanner

interfera cu procesele ce duc la acumularea de colesterol și, în final, la blocarea arterelor. În zilele noastre puteți alege dintr-o gamă largă de produse pe bază de soia, cum ar fi tofu (aproximativ opt grame de proteine din soia la o porție de 100 de grame), tempeh (aproximativ 19 grame proteine la o porție de 100 de grame), și lapte de soia (trei grame pe proție). Puteți de asemenea să încercați burgeri de soia – dar citiți pe ambalaj care este conținutul de proteine de soia, ce poate varia mult de la produs la produs.

Alertă medicală

Femeile care suferă de boli cardiace nu suferă de dureri de piept, simptomele clasice ale unui infarct miocardic. În consecință, alte simptome s-ar putea să nu fie identificate de către femei sau medicii lor ca fiind grave, spune dr. Ross. Dacă vi se întâmplă să aveți dispnee, greață, stare de oboseală, dureri la nivelul spatelui, mandibulei sau brațului atunci când efectuați o activitate fizică, ar trebui să vă contactați fără întârziere medicul. Acestea ar putea fi semne ale unei boli cardiace și ar putea să semnaleze un infarct miocardic. De asemenea, dacă oricare dintre aceste simptome apar brusc sau sunt severe și nu dispar, mergeți imediat către cea mai apropiată secție de urgență.

Diabetul zaharat

Ce au în comun prosciutto și pepenele, o plimbare în grădina de trandafiri și vitamina E? Sunt cu toate recomandări naturiste pentru persoanele cu diabet.

Diabetul zaharat afectează peste opt milioane de femei americane. În mod surprinzător, jumătate dintre ele nici nu știu că suferă de această boală.

Aproximativ 90% dintre femeile care suferă de diabet zaharat au diabet zaharat tip II, în care organismul creează suficientă insulină, dar nu o poate folosi în mod eficient (insulina este hormonul care ajută organismul să folosească zahărul din sânge, sau glucoza, pentru a alimenta celulele). Rezultatul acestui proces este hiperglicemia, sau o cantitate prea mare de glucoză în sânge. Perioade prelungite de hiperglicemie pot să afecteze inima, rinichii și ochii.

Scanned with OKEN Scanner

Diabetul zaharat de tip II apare de obicei la femeile cu vârstă peste 40 de ani. El este provocat în special de supraponderalitate și un stil de viață sedentar, deși un rol important este jucat și de către ereditate. Câteodată, diabetul zaharat de tip II este precedat de o afecțiune numită toleranță diminuată la insulină. În acest caz, care afectează 11% dintre adulți, nivelul de glucoză este mai ridicat decât normal, dar nu suficient de ridicat pentru a fi catalogat ca diabet. Această afecțiune este considerată un factor major de risc al apariției diabetului de tip II și al apariției complicațiilor, cum ar fi infarctul de miocard și accidentul vascular cerebral.

O altă formă de diabet, diabetul de tip I, apare de obicei în copilărie. Persoanele care suferă de diabet de tip I nu produc suficientă insulină pentru că anumite celule din pancreas au fost distruse. Aceste persoane au nevoie de injecții cu insulină pentru a putea supraviețui.

PE VIAȚĂ

Un alt tip de diabet zaharat – denumit diabet gestațional – apare în timpul sarcinii. Din acest motiv, medicii cer în mod normal un test de glicemie la jumătatea sarcinii pentru a verifica ce femei au glicemie anormal de ridicată, spune dr. Elizabeth Livingstone, profesor asistent de obstetrică/ginecologie la Duke University Medical Center din Durham, North Carolina. Diabetul gestațional tinde să apară la femeile care depășesc greutatea ideală cu peste 20% – să zicem 13 kilograme sau mai mult – înainte de a rămâne însărcinate. De asemenea, aflate sub risc sunt femeile de peste 30 de ani cu un istoric medical de diabet zaharat.

Diabetul gestațional reprezintă un semn timpuriu – aproximativ 50% dintre femeile care suferă de diabet gestațional ajung să sufere de diabet de tip II în mai puțin de 10 ani, spune dr. Livingston. Dacă nu scăpați de „greutatea de sarcină" după naștere sau în cazul în care copilul a cântărit mai mult de 4,5 kg la naștere s-ar putea să aveți un risc mai ridicat de a suferi de diabet de tip II mai târziu în viață, spune ea.

Însărcinată sau nu, dacă sunteți supraponderală și aveți un istoric medical în familie cu diabet zaharat, medicul dumneavoastră s-ar putea să vă prescrie o dietă și niște modificări ale stilului de viață care pot să întârzie apariția diabetului de tip II cu ani de zile, spune dr. Denise Faustman, profesor asistent de medicină la Harvard Medical School.

AUTOÎNGRIJIRE Rp

Recomandări
PENTRU DIABET

Indiferent dacă suferiți de diabet sau doar aveți riscul dezvoltării sale, autoîngrijirea este parte a tratamentului adecvat.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Dacă suferiți de diabet cereți medicului să vă învețe cum să vă monitorizați singură glicemia în timpul zilei, zi de zi. Medicul vă va sfătui apoi cum să vă ajustați dieta și nivelul de exerciții corespunzător pentru a vă menține în formă organismul, spune dr. Faustman.

ORA MESEI

❒ Mâncați trei mese pe zi. În loc să mâncați puțin sau nimic la micul dejun, un prânz rapid și o cină consistentă – așa cum se întâmplă în general pentru majoritatea femeilor – este important să aveți trei mese adecvate, ne sfătuiește dr. Stanley Mirsky, profesor asociat de boli metabolice la Mount Sinai School of Medicine New York și coautor al cărții *Controlling Diabetes the Easy Way*. La micul dejun, consumați cereale, lapte și suc de portocale. La prânz mâncați un sandviș cu friptură de curcan, salată de roșii și muștar. La cină puteți consuma 180 g de pui, pește sau carne slabă, o salată, jumătate de cană de legume și o bucată de fruct.

DIMINEAȚA

❒ Faceți-vă rezerve de cereale de mic dejun bogate în fibre. Un studiu realizat la Harvard School of Public Health a descoperit că dietele sărace în fibre pot crește semnificativ riscul de a suferi de diabet de tip II. În acest studiu, femeile care consumau alimentele cu cel mai mare indice glicemic (indicele glicemic este un indicator al abilității

Recomandări de dietă pentru diabet

Dacă suferiți de diabet – sau aveți risc de apariție a acestuia – există șanse ca medicul dumneavoastră să vă fi recomandat o anumită dietă bazate pe o combinație potrivită de carbohidrați și proteine, plus o cantitate mică de grăsimi, spune dr. Stanley Mirsky, profesor asociat de boli metabolice la Mount Sinai School of Medicine, din New York, și coautor al cărții *Controlling Diabetes the Easy Way*. El sugerează să aveți un țel de 40-50 g de carbohidrați la fiecare masă.

Iată cum ar putea arăta o dietă optimă pentru cineva care consumă aproximativ 1 500 până la 1 800 de calorii pe zi, conform recomandărilor făcute de dr. Mirsky.

MIC DEJUN

90 ml de suc de portocale sau 240 ml de suc de roșii (10 g de carbohidrați).

unui aliment de a crește glicemia) și cele mai puțin fibre din cereale aveau de 2,5 ori mai multe șanse de a se îmbolnăvi de diabet zaharat de tip II decât cele care consumau cele mai puține alimente cu indice glicemic mare și fibre din cereale în cantitate crescută. Fibrele din cereale au fost asociate cu o reducere de 28% a riscului apariției diabetului, deși fibrele din fructe și legume nu au avut nicio influență.

❒ Folosiți pâine din orz pentru sandvișuri. Pâinea este o sursă substanțială de carbohidrați, o componentă de bază a meniurilor pentru a face față diabetului zaharat. Dar pâinea din orz pare a avea un beneficiu în plus: un studiu realizat la University of Alberta în Canada a descoperit că glicemia bărbaților care consumau pâine din orz în loc de pâine albă pe o perioadă de șase luni a putut fi mult mai bine controlată.

NOAPTEA

❒ Înainte de culcare consumați o gustare compusă din doi biscuiți de graham cu o lingură de unt de alune și 240 ml de lapte degresat. Acest lucru poate să ajute să mențineți glicemia echilibrată în timpul somnului, spune dr. Faustman.

❒ Luați un supliment multivitaminic care conține și vitamina E. Aceasta s-ar putea să ajute la oprirea dezvoltării complicațiilor

Două felii de pâine de ovăz prăjită, o brioșă englezească, patru clătite mici, două felii de pâine franțuzească, sau trei sferturi de cană de cereale reci cu 240 ml de lapte (30 g de carbohidrați).

PRÂNZ

Sandvișuri preparate din 90 g de piept de curcan și muștar pe două felii de pâine de ovăz (30 g carbohidrați).
Salată preparată din salată verde, jumătate de cană de roșii și o linguriță de sos italienesc (10 g carbohidrați).
Două treimi de cană de cuburi de pepene galben (10 g carbohidrați).

CINĂ

90 până la 180 g carne de pui, pește sau altă carne slabă.
Un corn mediu (15 g carbohidrați).
O jumătate de cană de mazăre (15 g carbohidrați).
O jumătate de cană de felii de piersici în suc (15 g carbohidrați).

Scanned with OKEN Scanner

diabetului zaharat, cum ar fi boli cardiace, renale, accident vascular cerebral și afectarea sistemului nervos, spune dr. Aaron Vinik, director al Diabetes Rsearch Institute din Norfolk, Virginia. El recomandă să luați 400 până la 800 U.I. pe zi. Dar trebuie să obțineți permisiunea medicului dumneavoastră înainte de a vă prescrie singuri doze mai mare de 30 U.I., doza zilnică recomandată pentru vitamina E.

Rp

Recomandări
PENTRU DIABET

Dacă pierdeți în greutate, s-ar putea să fiți capabilă să opriți dezvoltarea diabetului zaharat înainte de apariția primului simptom, spun medicii.

Recomandările pentru scăderea în greutate vor depinde de cât de mult cântăriți acum și cât de mult ar trebui să pierdeți în greutate. Este simplu să aflați cam cât ar trebui să cântăriți: dacă aveți 1,5 m înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie de 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă, adăugați cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri în plus. Apoi, la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

Apoi trebuie să aflați câte calorii ar trebui să consumați, în medie, pe zi. Dacă nu obișnuiți să faceți exerciții fizice, atunci cantitatea ar trebui să fie de aproximativ 20 calorii pe kilogram, spune dr. Vinik. (Dacă aveți 60 kg înseamnă 1 200 calorii pe zi). Pentru fiecare 100 de calorii arse prin exerciții fizice, puteți consuma 100 de calorii în plus pe zi, dar în cazul în care consumați 2 000 de calorii, dar ardeți doar 1 300 de calorii zilnic, trebuie fie să reduceți aportul cu 700 de calorii sau să creșteți arderea de calorii în plus prin intensificarea exercițiilor.

❒ Slăbiți cinci kilograme și mențineți-vă așa. Cu excepția cazurilor în care sunteți supraponderală, doar de atât este nevoie pentru a vă aduce insulina și glicemia sub control. „De obicei, aceste cinci kilograme sunt cele care contează cel mai mult".

❒ Măsurați-vă talia și șoldurile. Pentru a reduce riscul problemelor cardiovasculare, principalul ucigaș în cazul femeilor cu diabet zaharat, trebuie să vă asigurați că talia este considerabil mai mică decât șoldurile. Cercetătorii spun că la femei, raportul ar trebui să fie 0,8 sau mai puțin. S-ar putea să nu fiți în stare să apreciați acest raport doar pe cale vizuală. Așa că măsurați-vă talia și apoi șoldurile în locul

Scanned with OKEN Scanner

cel mai lat. Apoi faceți pur și simplu raportul dintre talie și șolduri pentru a obține proporția.

❒ Reduceți aportul de grăsimi la mai puțin de 30% din total. Eliminați grăsimile saturate și polinesaturate, cum ar fi untul și uleiul de porumb, șofrănaș și soia. În schimb, folosiți mici cantități de grăsimi mononesaturate, cum sunt uleiul de alune, de canola și de măsline. „Utilizați aceste uleiuri pentru a găti", ne spune el.

EXERCIȚII Rp

Recomandări
PENTRU CONTROLUL GLICEMIEI

„Una dintre principalele cauze ale apariției diabetului este sedentarismul", spune dr. Vinik. Cu alte cuvinte, dacă nici măcar nu vă ridicați să schimbați canalele televizorului, ca să nu mai zicem să vă mențineți în formă, aveți un risc mult mai mare de dezvoltare a diabetului. „Studiile au arătat că exercițiile vor preveni dezvoltarea diabetului zaharat sau apariția complicațiilor la acele persoane deja diagnosticate", spune el.

❒ Pentru cele mai bune rezultate, faceți exerciții fizice zilnic. Așa recomandă dr. Kay McFarland, endocrinolog și profesor de medicină la University of South Carolina School of Medicine Columbia. „Pentru unele persoane, a nu face exerciții într-o zi ar putea să însemne să fie mai ușor să nu mai facă exerciții nici ziua următoare

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Începeți încet. Dacă nu sunteți obișnuită cu exercițiile fizice, orice fel de activitate poate părea dificilă. „Vă recomand să începeți cu cinci minute pe zi și să măriți timpul cu cinci minute în fiecare săptămână până când ajungeți la 30 de minute", spune dr. McFarland. „Odată ce ați ajuns la 30 de minute, măriți distanța pentru a vă îmbunătăți viteza."

DIMINEAȚA

❒ Porniți devreme. Faceți exerciții atunci când puteți, dar cel mai bine este să faceți exerciții înainte de prânz. Mersul de dimineață sau după-amiaza devreme vă va oferi mai multă energie în timpul zilei și vă va ajuta să dormiți mai bine noaptea, spune ea. Atunci când faceți exerciții târziu sau pe seară, s-ar putea să vă simțiți prea energizată pentru a adormi.

❒ Înainte de a face exerciții, mâncați niște fructe sau biscuiți. Acest lucru vă va oferi suficientă glucoză pentru a putea face mișcare. Oferiți-vă timp pentru a digera mâncarea – nu mai puțin de 20 de minute – și apoi ieșiți la mișcare, spune dr. Mirsky. Pentru persoanele

Scanned with OKEN Scanner

care își administrează insulină, cel mai bun moment pentru exerciții este dimineața după micul-dejun, pentru a menține glicemia echilibrată.

❒ În timp ce faceți exerciții, beți apă și luați o mică gustare la fiecare oră. Exercițiile vă consumă rapid glucoza din sânge. Așa că dacă plănuiți să faceți mișcare pentru mai mult de o oră – să zicem că mergeți într-o drumeție sau mergeți cu bicicleta – dr. Mirsky vă sugerează să consumați 90 ml de suc de portocale sau să mâncați doi biscuiți de graham sau patru bomboane tari la fiecare oră pentru a vă menține glicemie la valori corespunzătoare.

Alertă medicală

Într-un efort pentru a identifica persoanele cu diabet zaharat nediagnosticat, American Diabetes Association recomandă tuturor adulților cu vârstă peste 45 de ani să fie testați pentru această boală. Femeile de orice vârstă care sunt însărcinate ar trebui să fie testate pentru diabet gestațional sau glicemie ridicată temporară, spune dr. Faustman.

Pe lângă acestea, dacă aveți parte de posibile simptome de diabet – vedere încețoșată, urinare frecventă, amețeală sau infecții care nu se vindecă – contactați-vă medicul

Fibromialgia

Cuvântul „mialgie" înseamnă durere musculară. În cazul fibromialgiei, ceea ce doare este țesutul fibros din organism: mușchii, ligamentele, tendoanele și fasciile (fasciile sunt fâșii de țesut conjunctiv).

Persoanele diagnosticate cu fibromialgie – în mare parte femei – resimt dureri în 11 sau mai multe puncte specifice sensibile. „Doare atunci când medicul aplică presiune moderată care în mod normal n-ar provoca durere", explică dr. Norman Harden, director la Rehabilitation Institute din Chicago. Aceste puncte sensibile includ deseori partea interioară a marginii omoplaților, baza capului, partea exterioară a antebrațelor chiar sub coate și partea interioară a genunchilor – locuri care în mod normal nu sunt dureroase în urma uzurii normale.

Dar simptomele fibromialgiei depășesc o simplă durere, spune dr. Harden. Oamenii care suferă de această afecțiune par a fi extra-

Scanned with OKEN Scanner

sensibili la durere. Ei resimt durerea chiar și atunci când nu se mișcă. De fapt, s-ar putea să se simtă mai rău atunci când sunt sedentari – și în special atunci când se trezesc dimineața.

Fibromialgia afectează, de asemenea, și somnul. „Oamenii au probleme în a atinge etapa de somn profund, momentul în care are loc reparația țesuturilor", explică dr. Harden. Pentru că nu au parte de somn adânc, odihnitor, ei se simt foarte obosiți – poate chiar anxioși sau depresivi.

Firbomialgia este atât de dificil de tratat pentru că oamenii de știință nu au reușit încă să afle ce o provoacă. De fapt, medicii stabilesc diagnosticul de fibromialgie atunci când în urma examinărilor fizice, testelor de sânge și radiografiilor nu reușesc să descopere un motiv pentru apariția durerii. „Cercetările au reliefat leziuni microscopice ale celulelor musculare, deși aceste descoperiri nu au putut fi confirmate de fiecare dată în urma investigațiilor", notează dr. Laurence A. Bradley, director la Fibromyalgia Study Group, University of Alabama School of Medicine din Birmingham.

De asemenea, cercetările au arătat că persoanele care suferă de fibromialgie au un nivel ridicat al transmițătorului denumit substanța P, ceea ce ar putea să explice de ce sunt atât de sensibili la durere.

Cu toate acestea „mai avem multe de învățat despre fibromialgie", spune Jennifer Brett, specialist naturopat din Stratford, Connecticut. În viitor, poate vom avea un tratament pentru această problemă, dar pentru moment cel puțin, cel mai eficient tratament este concentrarea asupra controlului simptomelor.

Rp

Recomandări

PENTRU CALMAREA RAPIDĂ A DURERII

Dacă suferiți de fibromialgie, puteți face lucruri pentru dumneavoastră care vă vor ajuta să vă simțiți mai bine, să reduceți durerea și să vă regăsiți energia.

Pentru a ameliora durerea, specialiștii recomandă următoarele tactici.

❒ Efectuați exerciții aerobice timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi. Multe femei cu fibromialgie sunt extrem de ieșite din formă, susține dr. Harden. „Nu știm dacă lipsa condiției fizice provoacă simptomele, dar cu siguranță contribuie la agravarea lor" , spune el. În mai multe studii, exercițiile aerobice (cele în care respirați puternic

LA MOMENTUL POTRIVIT

pentru a vă crește pulsul) au avut ca rezultat o ameliorare importantă a durerii.

Dacă până acum n-ați fost activă fizic, s-ar putea să fie nevoie să începeți să lucrați într-un pas de melc. Unele femei nu pot face mai mult de cinci minute o dată la început, dar scopul dumneavoastră este să vă îmbunătățiți performanțele, încercați să măriți timpul pe care îl petreceți făcând exerciții cu nu mai mult de cinci minute în fiecare săptămână, sugerează dr. Harden. „Prefer să îmi aduc pacienții la punctul unde își ating pulsul țintă timp de cel puțin 30 de minute pe zi – iar de două ori pe zi este chiar mai bine" (Citiți „La țintă"). Orice tip de exerciții aerobice sunt potrivite: înot, mers pe bicicletă, jogging, mers, patine cu rotile sau dansuri.

❒ Pentru calmarea pe termen scurt a durerii puteți încerca masajul. Oamenii care suferă de fibromialgie tind să își încordeze mușchii și să își țină respirația pentru a se pregăti să facă față durerii. Pe parcursul timpului, mușchii devin mai tensionați și respirația devine superficială și rapidă. Mușchii tensionați și încordați, combinați cu respirația rapidă superficială, ajung să intensifice durerea, spune dr. Susan Middaugh, psiholog în Departamentul de fizioterapie și reabilitare la Medical University of South Carolina College of Medicine din Charleston.

Un masaj ușor relaxează mușchii și îi menține flexibili. Acesta este bun pentru mușchii dureroși, în special dacă resimțiți durerea după o ședință de exerciții.

Puteți să vă programați o ședință de masaj cu un profesionist în masaj sau, pur și simplu, să cooptați soțul sau un prieten. Sau puteți să vă faceți singură bine folosind un aparat vibrator de masaj.

❒ Exersați respirația profundă timp de cinci minute, de mai multe ori pe zi. „Scopul este să vă încetiniți respirația, dar nu atât de mult încât să simțiți că vă sufocați", spune dr. Middaugh. Ea sugerează să țintiți către opt respirații complete pe minut. Ar trebui să simțiți cum se extinde zona de sub cutia toracică pe măsură ce inspirați și cum se contractă pe expirație. „Această tehnică, denumită respirație diafragmatică, relaxează mușchii încordați, îmbunătățește circulația mușchilor și calmează sistemul nervos central, spune ea.

❒ Exersați și relaxarea progresivă a musculaturii timp de 10-15 minute de două ori pe zi, ne recomandă dr. Middaugh. Această tehnică presupune contractarea ușoară, apoi relaxarea fiecărui mușchi din corp. De ce să contractați mușchii deja tensionați? „Oamenii nu realizează

Scanned with OKEN Scanner

La țintă

Pentru a determina dacă obțineți tot ce trebuie în urma unui program de exerciții aerobice, folosiți valoarea țintă a pulsului ca orientare. Pentru a afla care este aceasta, specialiștii recomandă următoarea formulă: din 220 scădeți vârsta pe care o aveți, apoi înmulțiți rezultatul cu 0,6 și 0,85. Cele două valori vă oferă valorile maxime și minime pentru dumneavoastră.

Să luăm ca exemplu o femeie în vârstă de 45 de ani. Pentru a determina valoarea minimă vom scădea din 220 vârsta de 45 ani, iar apoi vom înmulți rezultatul (175) cu 0,6, rezultând 105. Pentru valoarea maximă vom înmulți 175 cu 0,85 și vom avea aproape 149. Așa că acum cunoaștem plaja potrivită cuprinsă între 105 și 149 bătăi pe minut. Atunci când va face exerciții, ea va trebui să se asigure că pulsul ei se află undeva între aceste valori.

Pentru a verifica pulsul, folosiți indexul și degetul mijlociu pentru a vă lua pulsul la nivelul încheieturii mâinii. Numărați bătăile timp de zece secunde, apoi înmulțiți cu șase – dar fiți rapizi. Pulsul vă scade imediat atunci când vă opriți din exerciții pentru mai mult de zece secunde.

de multe ori că mușchii sunt încordați decât în momentul în care încearcă să îi contracte", explică ea. „Prin contractarea urmată de relaxare a fiecărui mușchi, persoanele cu fibromialgie pot să mai reducă din încordarea acestora."

Încercați tehnica relaxării musculare progresive, începeți prin încordarea ușoară a pumnilor până când simțiți musculatura tensionându-se, spune dr. Middaugh. Mențineți timp de trei secunde, apoi eliberați. Repetați, lucrând cu mușchii în următoare ordine: brațe, umeri, gât, față, abdomen, partea inferioară a spatelui, fese, coapse, gambe și picioare.

Pentru a maximiza beneficiile acestei tehnici, s-ar putea să doriți să vă antrenați puțin în această tehnică. Atât dr. Middaugh, cât și dr. Bradley recomandă sesiuni de antrenamente cu un psiholog, psihiatru sau un alt profesionist medical.

Scanned with OKEN Scanner

NUTRIȚIE Rp

Recomandări PENTRU A CONTROLA SIMPTOMELE

Anumite strategii alimentare par a reduce frecvența și severitatea episoadelor de fibromialgie. Unii medici fac următoarele recomandări pacienților lor.

❒ Luați o combinație de magneziu și acid malic (care se găsește în mere). Cercetătorii de la University of Texas Health Science Center din San Antonio au descoperit că persoanele cu fibromialgie care au urmat acest regim au avut parte de reducerea durerii și sensibilității musculare. „Teoria este că aceste persoane cu fibromialgie au o problemă cu metabolismul energetic din musculatură – adică nu produc suficient ATP (adenozin trifosfat), care este combustibilul de bază pentru celulele musculare", spune dr. I. Jon Russell. „Combinația de magneziu și acid malic ar putea să faciliteze producția de ATP." Cercetătorii nu au putut demonstra că există lipsă de ATP în cazul fibromialgiei, dar rezul-

Rețete cu plante pentru a calma durerile

Dacă vă bazați pe calmante eliberate fără rețetă pentru a vă ameliora simptomele fibromialgiei, s-ar putea să doriți să luați în considerare o alternativă naturistă. „Am ales planta care se potrivește cel mai bine pentru anumite simptome ale femeilor" spune Jennifer Brett, specialist naturopat din Stratford, Connecticut. Ea prescrie deseori următoarele remedii naturiste pacienților ei. (Toate aceste doze sunt pentru forma de tinctură din plante prescrisă pentru o femeie cu o greutate de 68 de kilograme. Puteți achiziționa aceste plante de la magazinele de produse naturiste.)

❒ Pentru articulații dureroase și dureri de stomac, luați 30 de picături de Cimicifuga (black cohosh) de trei ori pe zi.

❒ Pentru crampe musculare și încordare, luați 10 până la 20 de picături de tinctură de coajă de călin (*Viburnum opulus*) de două ori pe zi.

❒ Pentru spasme musculare asociate cu oboseală și tuse, luați 10 picături de tinctură de varza de livadă sau buruiana-dihorului (*Symplocarpus foetidus*) de trei ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

tatele mai multor studii din S.U.A. și Europa susțin această concluzie. Se pare că suplimentele cu magneziu și acid malic ameliorează simptomele bolii atunci când doza totală a fost mai mare de 300 mg de magneziu și 1 200 mg de acid malic pe zi.

Pentru a încerca aceste regim, începeți cu 150 mg de magneziu și 600 mg de acid malic, de două ori pe zi. Continuați cu această doză timp de două săptămâni. După aceea, creșteți doza treptat la fiecare două sau trei zile, până când ajungeți la o doză de 300 mg de magneziu și 1 200 mg de acid folic, de două ori pe zi.

Unele farmacii și magazine de produse naturiste au combinații de suplimente cu magneziu și acid malic. Dacă magazinele pe care le frecventați nu au aceste produse, le puteți comanda prin poștă.

Notă: dozele mari de magneziu pot provoca diaree la unele persoane. Dacă acest lucru vi se întâmplă și dumneavoastră, reduceți doza până la una care nu vă mai creează probleme. De asemenea, dacă suferiți de probleme cardiace sau renale, ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a lua astfel de suplimente.

❒ Pentru spasme și dureri musculare acompaniate de insomnie, nervozitate și neliniște, luați 10 până la 30 de picături de tinctură de gura-lupului (*Scutelaria lateriflora*) de două ori pe zi.

❒ Pentru spasme musculare însoțite de insomnie, depresie și epuizare, luați 15-30 de picături de tinctură de valeriană de trei ori pe zi.

❒ Pentru durerea spasmodică, coșmaruri și inflamații periarticulare, luați 10 până la 30 de picături de tinctură de bujor de două ori pe zi.

Dacă luați deja analgezice fără rețetă după indicațiile medicului, ar trebui să verificați cu acesta înainte de a trece la remedii naturiste, ne sfătuiește dr. Brett. De asemenea, femeile care sunt însărcinate ar trebui să se consulte cu medicul lor înainte de a lua orice tratamente naturiste.

De fapt, dr. Brett sugerează ca orice femeie să consulte un specialist în plante sau naturopat pentru a se asigura că ia plantele potrivite pentru simptomele pe care le prezintă.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați zilnic un supliment multivitaminic/multimineral de calitate. Asigurați-vă că acesta conține toate mineralele necesare, inclusiv cele mai complicate cum ar fi molibdenul. „Chiar și cu o dietă decentă, v-ar fi greu să primiți toți nutrimentele de care aveți nevoie în cantitățile potrivite – în special mineralele mai rare", notează dr. Brett. Iar deficiențele de vitamine și minerale fac ca organismul să nu poată repara bine țesuturile afectate de către radicalii liberi, și să răspundă la inflamație, adaugă ea.

❒ Consumați zilnic o linguriță de semințe pisate de in (disponibile la magazinele de produse naturiste), ne recomandă dr. Brett. „Acești acizi grași pot acționa ca substanțe antiinflamatorii. Semințele de in sunt, de asemenea, bogate într-o fibră denumită lignan. Fibrele de in ajută la păstrarea echilibrului nivelului de estrogen," ne spune ea. Cantități fluctuante de estrogen pot exacerba percepția intensității durerii.

Semințele de in au o aromă de nuci și pot fi adăugate la cereale, orez sau paste. Important este să nu gătiți semințele – întotdeauna adăugați-le după ce ați gătit felul de mâncare, spune dr. Brett, motivul fiind că prepararea termică distruge acizii grași.

ORA MESEI

❒ Consumați cel puțin două porții de 100 de grame de pește gras, cum ar fi macrou, somon sau ton în fiecare săptămână. Acest tip de pește este bogat în acizi grași omega-3, care au proprietăți antiinflamatorii.

❒ Limitați-vă aportul de grăsimi saturate până la 7% din aportul de calorii. „Mai mult de 7% din totalul caloriilor ar însemna să interfereze cu acțiunea grăsimilor omega-3 și omega-6 din pește și semințe de in", spune dr. Brett.

❒ De asemenea, limitați și consumul de carne roșie, care în afară de a fi o sursă de grăsimi saturate, conține un acid care provoacă inflamații denumit acid arahidonic, explică dr. Brett.

❒ Eliminați – sau cel puțin reduceți – alcoolul și băuturile cu cofeină. „Ambele agravează problemele de somn", explică dr. Harden. „Iar acesta este ultimul lucru pe care și-l dorește cineva cu fibromialgie". Dacă trebuie totuși să consumați alcool, încercați să nu consumați mai mult de trei pahare pe săptămână și nu mai mult de două căni de cafea pe zi sugerează el. (O băutură este definită ca 360 ml de bere, 150 ml de vin sau un cocktail cu 50 ml lichior). De asemenea, evitați cofeina după prânz, ceea ce înseamnă fără cola, cafea, ceai sau ciocolată după-amiază.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Țineți un jurnal al alimentelor pe care le consumați pentru a putea identifica alimentele care declanșează simptome. Timp de două săptămâni, notați tot ceea ce mâncați și momentul în care mâncați, cât și orice simptome pe care le identificați. Apoi revizuiți-vă notițele la finalul a două săptămâni, încercând să identificați acele alimente care vă declanșează episoadele dureroase. Un aliment nu trebuie să fie neapărat de calitate inferioară pentru a fi vinovat. „Ar putea fi vorba de ceva care este perfect sănătos," notează dr. Brett. Diferite persoane sunt afectate de diferite alimente, dar conform lui dr. Brett, cele mai frecvente alimente vinovate sunt cerealele, lactatele, ouăle, alcoolul, soia, porumbul, crustaceele, roșiile, cartofii, vinetele și ardeii. Aceste alimente problematice ar putea să vă intensifice durerea sau să facă episoadele mai frecvente.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Nu toate persoanele suferinde de fibromialgie au sensibilități alimentare. Dar aceia care sunt supuși acestei probleme ar putea să observe durere la nivelul șoldurilor și părții inferioare a spatelui la 12-24 de ore după ce a consumat un aliment problematic, spune dr. Brett. „Unele persoane se plâng, de asemenea, de confuzie mintală – se simt ca și cum ar fi mahmuri, chiar dacă nu au consumat alcool"

Alertă medicală

Nu vă puneți singură diagnosticul de fibromialgia. Dacă aveți impresia că suferiți de această problemă, mergeți la un medic. Simptomele fibromialgiei pot fi asemănătoare altor boli, potențial mai serioase, inclusiv boala inflamatorie a mușchilor și boli ale articulațiilor (artrita, pentru a enumera doar una), afecțiuni tiroidiene, și polimialgia reumatică, o boală autoimună rară care, de obicei, apare la persoanele cu vârsta peste 55 de ani.

Hipercolesterolemia

Colesterolul crescut nu este o boală, ci un factor de risc. Asemenea obezității și hipertensiunii arteriale, acesta vă mărește riscurile de a vă îmbolnăvi de ateroscleroză, o afecțiune caracterizată prin formarea în pereții arterelor de depozite de grăsimi. În final, o arteră poate ajunge complet blocată, provocând un infarct miocardic sau un accident vascular cerebral.

Scanned with OKEN Scanner

În mod tradițional, diagnosticul de colesterol ridicat însemna că nivelul colesterolului total era de cel puțin 240 mg pe decilitru de sânge. O valoare de 200 mg/dl sau mai puțin este de dorit, iar orice valoare între acestea două este considerată „valoare crescută de graniță".

Dar mulți medici sunt acum de părere că această valoare a colesterolului total s-ar putea să nu fie cel mai bun indicator al riscului unei persoane de a se îmbolnăvi de ateroscleroză. Mai semnificativă, spun ei, este valoarea colesterolului LDL, colesterolul „rău", și a colesterolului HDL, cel „bun". Colesterolul LDL este cel care vă blochează arterele. Medicii consideră că o valoare sub 130 mg/dl de colesterol LDL este potrivită. HDL însoțește LDL la eliminarea din organism și ajută la menținerea sănătății arterelor. O valoare a HDL de 60 mg pe decilitru sau mai mult este considerată sănătoasă.

PE VIAȚĂ

Înainte de menopauză, femeile tind să aibă valori ceva mai ridicate de colesterol decât bărbații, mai ales datorită faptului că valorile de colesterol HDL cresc. „Femeile au în medie o valoare a HDL de 55, în timp ce la bărbați valoarea este de 45", spune dr. Marianne Legato, profesor ascociat de medicină clinică la Columbia University College of Physicians and Surgeons din New York și autoare a cărții *The Female Heart*. „Cu excepția cazurilor în care fumează sau suferă de diabet zaharat, o femeie are risc mai redus decât un bărbat de a suferi de hipercolesterolemie."

Acest lucru începe să se schimbe la menopauză însă, pe măsură ce nivelul de estrogen scade. Estrogenul ajută la menținerea elasticității arterelor și mărește cantitate de substanțe care curăță colesterolul din sânge. Pe măsură ce cantitățile de hormon scad, riscul unei femei de a se îmbolnăvi de afecțiuni cardiace crește.

În final, trebuie să menționăm că bolile cardiovasculare reprezintă cauza decesului a peste 500 000 de femei anual în S.U.A. – adică mai mult decât toate tipurile de cancer la un loc. Este un motiv suficient de bun pentru a menține sub control nivelul colesterolului.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU CONTROLUL COLESTEROLULUI

Ceea ce mâncați este important în apariția sau nu a hipercolesterolemiei. Dieta bogată în grăsimi, carne și lactate pe care o consumăm cei mai mulți dintre noi favorizează acumularea de colesterol în artere. Pentru a aborda o dietă favorabilă pentru sănătatea arterelor dumneavoastră adoptați următoarele strategii.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Consumați 25-30 de grame de fibre pe zi, conform îndrumărilor American Heart Association. Un anumit tip de fibre, cele solubile, formează un gel care se leagă de colesterolul din intestine, explică dr. Ruth Marlin, șefa Departamentului de educație medicală la Preventive Medicine Research Institute din Sausalito, California. Fibrele elimină colesterolul din organism. În acest fel, colesterolul nu mai poate fi reabsorbit în sânge.

Oamenii consumă, în medie aproximativ jumătate din DZR de fibre, conform statisticilor American Heart Association. Pentru a vă mări raportul, alegeți alimente bogate în fibre, cum ar fi fructele proaspete (mere, portocale și grepfrut), legume (varză de Bruxelles, broccoli și spanac), cereale (terciul de ovăz, orez brun, pâine din cereale integrale) și leguminoase, cum ar fi fasolea.

ORA MESEI

❒ Consumați o porție de 100 de grame de pește, cum ar fi macrou, somon sau ton, pe săptămână, spune dr. Marlin. Aceste specii sunt bogate în acizi grași omega-3. Cercetările sugerează că acizii grași omega-3 ar putea ajuta la susținerea nivelurilor de colesterol HDL chiar dacă se reduce cantitatea de LDL. Există, de asemenea, dovezi că înlocuirea grăsimilor saturate cu ulei de pește bogat în acizi grași omega-3 poate scădea nivelurile de LDL.

Dacă nu vă place peștele, puteți obține omega-3 din alte surse. Încercați cereale, leguminoase, soia și alge.

❒ Consumați cam patru căței de usturoi pe zi. Cercetările au arătat că acest regim poate reduce colesterolul total cu aproximativ 7%, o scădere semnificativă pentru unele persoane. Dacă vă place gustul de usturoi, încercați să îl consumați proaspăt sau ușor gătit, deoarece gătitul puternic poate reduce unele dintre proprietățile sale benefice. Adăugați usturoi în sosul de salată sau în alte sosuri.

❒ Ca alternativă la usturoiul proaspăt încercați suplimentele cu usturoi. „Recomand un supliment persoanelor cărora nu le place gustul de usturoi proaspăt", spune Mary Bove, specialist naturopat din Brattleboro, Vermont. Puteți găsi aceste suplimente în magazinele de produse naturiste și în unele farmacii. Pentru a afla doza potrivită, urmați instrucțiunile de pe etichetă.

❒ Luați 500 până la 1 000 de mg de vitamina C pe zi, sugerează dr. Bove. Chiar la persoanele care au aport normal de vitamina C, cantități suplimentare din aceasta par să ajute la creșterea cantității de HDL. Într-un studiu realizat la Jean Mayer USDA Human Nutrition

Scanned with OKEN Scanner

Grăsimi puține, inimă sănătoasă

Dacă medicul v-a spus deja că aveți hipercolesterolemie, puteți să reduceți semnificativ nivelul din sânge în șase până la opt săptămâni urmând dieta Ornish, conform dr. Ruth Marlins, șefa Departamentului de educație medicală la Preventive Medicine Research Institute din Sausalito, California.

Dieta Ornish a fost dezovltată de renumitul medic internist Dean Ornish, pentru pacienții cu boala arterelor coronare. Ea reduce aportul total de grăsimi la doar 10% din calorii. Cum? Concentrându-se pe alimente de origine vegetală – cereale, fructe, legume. Puteți folosi albușul de ou și produsele lactate degresate în loc de ouă întregi și produse lactate normale. Eliminați complet carnea de pasăre, pește și cea roșie. (Dacă scopul dumneavoastră este să preveniți colesterolul ridicat și nu să îl tratați, puteți consuma trei porții de pui sau pește pe săptămână, dar carne roșie deloc.)

„Dacă un medic recomandă medicamente pentru reducerea colesterolului, noi credem că această dietă merită încercată mai întâi", spune dr. Marlin. „Dar noi o considerăm un tratament medical, și credem că oamenii se descurcă cel mai bine cu ea atunci când au parte de ajutor din partea unui nutriționist chiar de la început."

Research Center on Aging, Tufts University din Boston, bărbații și femeile cu valori scăzute ale vitaminei C în sânge cărora li s-au administrat suplimente de 1 000 mg timp de opt luni au prezentat o creștere medie cu 7% a valorilor HDL-ului.

PLANTE Rp

Recomandări

PENTRU MENȚINEREA ARTERELOR SĂNĂTOASE

Așa cum anumite alimente vă pot îmbunătăți nivelul de colesterol, la fel pot face și unele plante. Luați în considerare adăugarea acestor două remedii naturiste la programul personal de reducere a colesterolului.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Consumați o linguriță sau două de semințe pisate de schinduf (*Trigonella foenum-graecum*) de trei sau patru ori pe zi, sugerează dr. Bove. Într-un studiu realizat la National Institute of Nutrition din India, persoanele care consumă aproximativ trei sferturi de cană din această plantă în fiecare zi timp de 20 de zile își reduc valoarea LDL-colesterolului cu o treime. Chiar mai bine, cantitatea de HDL rămâne neschimbată.

Schinduful este o plantă cu un gust amărui. Încercați să presărați o parte din semințe pe mâncare. Sau faceți un ceai dintr-o linguriță de semințe pisate și o cană de apă fiartă.

❒ Dacă gustul acestei plante nu vă place, luați o capsulă sau două de 580 mg de trei sau patru ori pe zi, ne sfătuiește dr. Bove. Puteți achiziționa capsulele de la magazinele de produse naturiste.

❒ Asezonați felurile de mâncare cu turmeric (șofran de India). Cercetătorii din India – unde acest ingredient este extrem de folosit – au descoperit că planta sporește abilitatea organismului de a procesa colesterolul. Dr. Bove recomandă folosirea lui pentru asezonarea cărnii de pui, peștelui, fasolei și sosurilor de curry și de roșii.

❒ Ca o alternativă la turmericul pisat, luați 150 mg sub formă de capsule de trei ori pe zi. Capsulele pot fi achiziționate de la magazinele de produse naturiste.

Rp

Recomandări

PENTRU CONTROLUL PERMANENT AL COLESTEROLULUI

Odată ce ați ajuns la niveluri sănătoase ale colesterolului, puteți să le mențineți pe termen lung. Pur și simplu adoptați un stil de viață sănătos pentru inimă, care include următoarele strategii.

❒ Controlați-vă greutatea odată pentru totdeauna. Dacă depășiți greutatea ideală cu mai mult de 20% vă sporiți riscul apariției bolilor cardiace. De exemplu, să spunem că greutatea ideală pentru dumneavoastră este de 60 de kg. Dacă aveți cu cel puțin 12 kg mai mult – sau o greutate totală de peste 72 kg – aveți un risc de apariție a problemelor cardiace.

Deși există mai multe formule complexe pentru a vă calcula greutatea ideală, o formulă simplă folosită de unii specialiști poate să vă lămurească dacă sunteți pe aproape: dacă aveți 1,5 m înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă adăugați cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri

Scanned with OKEN Scanner

în plus. Apoi, la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

Pe măsură ce pierdeți din greutate prin exerciții fizice și dietă, veți observa o îmbunătățire și a profilului colesterolului. Valoarea HDL va crește, în timp ce nivelele colesterolului total și LDL-colesterolului vor scădea. Cât de mare va fi această schimbare depinde de numărul kilogramelor pe care le pierdeți.

❒ Faceți exerciții timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi. Activitatea fizică crește valorile HDL-ului. Încercați mersul pe bicicletă, înotul, exerciții ușoare cu greutăți, chiar și plimbări mai energice – orice vă face inima să bată mai repede, spune dr. Marlin. Dar atingeți acele 30 de minute în mod treptat – în special dacă ați fost inactivă timp îndelungat.

Alertă medicală

Mulți medici recomandă ca femeile să își verifice valorile colesterolului o dată pe an. Dacă aveți hipercolesterolemie, ar trebui să îl verificați de două ori pe an până când obțineți în mod repetat valori normale.

De asemenea, ar trebui să îl verificați de mai multe ori pe an și dacă una dintre următoarele situații se aplică pentru dumneavoastră:

- ✓ **ați luat recent mult în greutate;**
- ✓ **urmați un tratament cu medicamente pentru scăderea valorilor colesterolului;**
- ✓ **suferiți de diabet zaharat sau probleme renale**
- ✓ **v-au fost extirpate ovarele;**
- ✓ **ați trecut recent prin menopauză;**
- ✓ **suferiți de boli cardiace sau simptome ale acestora.**

Hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială nu doare. De fapt, ea în sine nu produce simptome observabile. Ceea ce face ca hipertensiunea arterială să fie atât de înspăimântătoare este faptul că reprezintă un factor de risc principal al două din primele trei probleme majore cauzatoare de moarte din S.U.A.: bolile de inimă și accidentul vascular cerebral.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru femeile cu vârsta peste 18 ani, o valoare de 120/80 mmHg (milimetri coloană de mercur) a tensiunii arteriale este considerată normală, în vreme ce valori repetate de 140/90 mmHg sunt considerate mari. O femeie cu tensiune arterială ridicată are un risc de trei ori și jumătate mai mare de a se îmbolnăvi de boli cardiace și de două ori și jumătate mai mare de a suferi un accident vascular cerebral față de femeile cu tensiune normală. Cu statistici ca acestea, aveți toate motivele să vă doriți să aveți o tensiune normală, chiar dacă vă simțiți oricum perfect sănătoasă.

Oamenii de știință încă nu știu care sunt cauzele tensiunii arteriale ridicate. (Dacă vi s-a spus că suferiți de hipertensiune esențială, asta înseamnă că aveți tensiune ridicată care nu poate fi atribuită niciunei cauze.) Dar ei știu că anumiți factori cresc șansele pentru femei. Dacă sunteți de origine afro-americană, portoricană, cubaneză sau mexicană, de exemplu, aveți un risc mult mai mare de apariție a hipertensiunii arteriale. Obezitatea sau diabetul zaharat vă pot face, de asemenea, mai vulnerabile.

Stresul poate să vă crească temporar tensiunea, conform dr. Lauren Zoschnick, profesor asistent la Departamentul de obstetrică și ginecologie, University of Michigan din Ann Arbor.

Atunci când vine vorba de gen, tensiunea arterială ridicată nu are favoriți. „Diferența este că femeile sunt mult mai probabil să fie conștiente că au hipertensiune și să ia măsuri în acest sens", spune dr. Ellen Cohen, profesor asociat de medicină internă la Albert Einstein College of Medicine, Yeshiva University, Bronx, New York. Acest lucru se întâmplă pentru că femeile tind să își viziteze medicul mai des și să își verifice tensiunea arterială mai frecvent.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU REDUCEREA TENSIUNII

Medicii vor prescrie o varietate de medicamente pentru tratarea hipertensiunii. Anumite alimente s-ar putea să fie, de asemenea, de ajutor. Dacă preferați să alegeți calea fără medicamente, încercați aceste remedii. (Dacă deja luați medicamente pentru hipertensiune, consultați-vă cu medicul dumneavoastră înainte de a face orice schimbare a dozelor.)

❒ Încercați să consumați patru fire de țelină pe zi. În cartea sa „Farmacia verde" (Editura ALL, 2010), dr. James A. Duke notează că studiile au arătat că țelina este eficientă în reducerea hipertensiunii.

Scanned with OKEN Scanner

Ea acționează ca un diuretic moderat, la fel ca multe dintre medicamentele prescrise pentru hipertensiune.

ORA MESEI

❒ Consumați un cățel de usturoi pe zi. Usturoiul conține alicină, un compus care pare a reduce nu doar tensiunea, dar și colesterolul. În cartea sa, dr. Duke sugerează consumul necesarului zilnic de usturoi prin folosirea plantei la salate și mâncăruri.

❒ Consumați cantități suficiente de alimente bogate în magneziu și potasiu pentru a respecta doza zilnică recomandată pentru ele de 400 mg și, respectiv, 3 500 mg. Magneziul și potasiul lucrează împreună cu un alt treilea element, sodiul, pentru a regla tensiunea arterială. Mult timp s-a crezut că un exces de sodiu ar crește incredibil de mult tensiunea unei persoane. Dar ultimele cercetări arată că un consum de 4 000 de mg de sodiu pe zi nu afectează chiar atât de mult tensiunea – atâta timp cât consumați și cantități suficiente de magneziu și potasiu.

Puteți să vă asigurați că aveți suficient magneziu și potasiu în dietă prin urmarea programului simplu ce include suficiente cereale, leguminoase, legume și fructe. Sursele bune de magneziu includ broccoli (47 mg pe 100 g gătite), banane (41 mg într-un fruct de dimensiuni medii), boabe de soia prăjite (460 mg la o cană), și orz (300 mg la o cană). Surse bune de potasiu includ cartofii copți (240 mg într-un cartof de dimensiuni medii), pepene galben (250 mg într-o jumătate de cană de fruct), spanac (280 mg într-o jumătate de cană de plantă fiartă) și ovăz (430 mg într-o jumătate de cană).

❒ Dacă sunteți gravidă, consumați 1 200 până la 1 500 mg de calciu pe zi din alimente, suplimente sau o combinație a acestora două. Cercetările sugerează că acesta poate preveni hipertensiunea arterială asociată sarcinii, spune dr. McCarron. Într-un studiu desfășurat pe o perioadă de 14 ani, la Chinese University din Hong Kong, cercetătorii au găsit că gravidele care luau calciu suplimentar și-au redus riscul apariției hipertensiunii arteriale cu 38%.

Unele dintre cele mai bune surse de calciu sunt laptele și produsele lactate. O cană de lapte degresat conține 300 mg, iar o cană de iaurt simplu 450 mg.

Rp

Recomandări

PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ CU TENSIUNE ARTERIALĂ SCĂZUTĂ

Remediile dietetice nu fac minuni pentru a reduce tensiunea arterială. Dar pentru a vă controla în permanență tensiunea trebuie să

Scanned with OKEN Scanner

Pilula care produce presiune

Dacă luați anticoncepționale orale ar trebui să știți că acestea cresc considerabil riscul de apariție a hipertensiunii arteriale. Nurses Health Study – un studiu pe termen lung realizat pentru a examina legăturile dintre stilul de viață, dietă și apariția problemelor majore de sănătate – a arătat că femeile care iau anticoncepționale orale au un risc de 1,5 până la de două ori mai mare să sufere de hipertensiune arterială decât femeile care nu fac acest lucru, spune dr. Ellen Cohen, profesor asociat de medicină internă la Albert Einstein College of Medicine, Yeshiva University, Bronx, New York. Mai mult de atât, riscul este mai sporit la femeile cu o vârstă mai mare de 35 de ani. La femeile ce iau pastile cu estrogen-progestină se observă o creștere cu cinci până la șapte puncte sistolice (primul număr din valoarea tensiunii arteriale) și unul sau două puncte diastolice (al doilea număr).

Acest lucru nu înseamnă că ar trebui să încetați să luați anticoncepționale, pentru că numărul de cazuri de hipertensiune arterială la femeile tinere este încă foarte redus. „Ar trebui să vă verificați tensiunea arterială înainte de a începe să folosiți aceste pastile și apoi la câteva luni după aceea", spune dr. Cohen. Dacă este probabil ca tensiunea să vă crească, acest lucru se va întâmpla la puțin timp după debutul tratamentului.

Dacă testele arată că tensiunea v-a crescut într-adevăr, atunci ar trebui să luați în considerare trecerea la o altă formă de contracepție – în special dacă sunteți fumătoare sau dacă aveți un istoric familial de hipertensiune arterială și accident vascular cerebral.

Interesant este faptul că terapia de substituție hormonală, care, de asemenea, implică suplimente de estrogen, nu are efectele de creștere a tensiunii arteriale pe care le au contraceptivele orale.

identificați și să eliminați acei factori de risc care au făcut-o să crească de la început. Folosiți aceste strategii pentru a vă realiza propriul plan de bătălie împotriva hipertensiunii arteriale.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Pierdeți kilogramele în plus. „Dacă sunteți supraponderală, eliminarea acelor kilograme în plus este cel mai eficient lucru pe care îl puteți face pentru controlul hipertensiunii", spune dr. Zoschnick. „Studiile au arătat că scăderea în greutate în medie cu cinci kilograme și menținerea acesteia timp de ani la rând produce scăderi semnificative ale tensiunii arteriale – chiar până la un punct în care se poate renunța la medicamente."

În vreme ce există mai multe formule complexe pentru a vă calcula greutatea ideală, o formulă simplă folosită de unii specialiști poate să vă lămurească dacă sunteți pe aproape: dacă aveți 1,5 m înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă, adăugați cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri în plus. Apoi, la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

Scăderea în greutate este importantă, mai ales pentru acele femei care au greutate în plus în jurul taliei și nu a șoldurilor, feselor sau coapselor. „Atunci când vine vorba de distribuția grăsimii, a avea un corp de forma unui măr spre deosebire de unul ca o pară supune femeile unui risc sporit de infarct miocardic, accident vascular cerebral sau diabet zaharat", notează dr. Zoschnick.

❒ Faceți exerciții aerobice timp de 30-45 de minute, de cel puțin patru ori pe săptămână. „Independent de rolul important pe care îl joacă în slăbit, exercițiile aerobice (cele care vă măresc frecvența respirației și pulsul) ajută la scăderea tensiunii arteriale", spune dr. Zoschnick. „Femeile aflate într-o bună formă cardiovasculară au un risc mai scăzut de dezvoltare a hipertensiunii ca răspuns la stres fizic sau emoțional."

Dacă ați fost deja diagnosticată cu hipertensiune, obțineți mai întâi acordul medicului înainte de a începe un nou program de exerciții. Tensiunea arterială crește în mod natural atunci când faceți exerciții.

❒ Limitați consumul de alcool la două băuturi pe zi, recomandă National Heart, Lung and Blood Institute. O băutură reprezintă o bere de 360 ml, un pahar de 150 ml de vin sau un cocktail cu 50 ml de lichior. Efectele alcoolului asupra tensiunii arteriale sunt semnificative. Într-un studiu de patru ani realizat la Harvard Medical School, asistentele medicale cu vârste între 34 și 59 de ani care au consumat două sau trei băuturi alcoolice pe zi și-au sporit riscul apariției hipertensiunii arteriale cu 40%.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU EVITAREA STRESULUI

Cercetările au arătat că persoanele care reacționează rău la stresul cronic sau uzual suferă efecte de lungă durată asupra tensiunii arteriale. Aceia care învață cum să-și modifice reacțiile la stres și cum să-și regleze răspunsul organismului la stres s-ar putea să își micșoreze valorile tensiunii arteriale, spune dr. Peter Parks, terapeut psihofiziolog (biofeedback) la Menninger Clinic din Topeka, Kansas.

Chiar dacă stresul nu este cronic sau comun, el poate oricând să provoace episoade de hipertensiune arterială. Puteți preveni aceste episoade mai întâi prin conștientizarea răspunsului organismului la stres, apoi prin exersarea modurilor în care să reduceți răspunsul negativ la acesta, spune dr. Parks. Faceți din următoarele tactici o parte integrantă din propriul arsenal antistres.

❒ Exersați tehnicile de relaxare. Tehnici cum ar fi meditația, vizualizările, relaxarea progresivă a musculaturii, respirațiile profunde și automasajul pot să vă ajute să faceți față mai eficient diferitelor tipuri de stres. Ele realizează acest lucru prin calmarea presiunii imediate în cazul situațiilor ce determină în mod curent sentimente de mânie, teamă sau depresie, spune Debra R. Judelson, senior partener la Cardiovascular Medical Group of Southern California din Beverly Hills și fost președinte al American Medical Womens's Association. Aceste tehnici s-ar putea, de asemenea, să vă ajute să modificați răspunsul organismului la stres (mușchi tensionați, puls crescut, dureri de cap, crampe abdominale, palme umede), cât și modul de gândire care vă împiedică să fiți constructivi în acele situații. Ele vă ajută să vă calmați și să vă concentrați.

❒ Atunci când simțiți că sunteți stresată, opriți-vă timp de un minut, respirați și relaxați-vă. Apoi, faceți ceva constructiv. De exemplu, dacă sunteți mânioasă sau supărată în legătură cu o situație pe care nu o puteți schimba sau controla, calmați-vă sentimentele prin începerea unei activități fizice viguroase, cum ar fi alergatul sau tenisul, sugerează dr. Judelson. Dacă aveți pur si simplu o zi proastă, calmați-vă ascultând muzică liniștitoare, calmă sau ieșind la o plimbare lungă.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Alertă medicală

Pentru că hipertensiunea arterială nu are simptome premergătoare, este bine să vă verificați tenisunea arterială cel puțin o dată pe an, ne sfătuiește dr. Zoschnick.

Scanned with OKEN Scanner

Leziuni de uzură repetitivă

Atunci când nu a mai putut să împingă căruciorul copilului său sau să deschidă un borcan de dulceață, Doug Ross a trebuit să accepte într-un final adevărul. Durerea intensă de la nivelul articulațiilor mâinilor și brațelor semnala o leziune de uzură, rezultatul ironic al tratării pacienților în cabinetul său de la Rockridge Family Chiropractic din Oakland, California.

„Am trecut prin toate stadiile negării", spune dr. Ross. „Continuam să îmi spun că durerea va dispărea de la sine".

Dar așa cum știe orice persoană cu această problemă, durerea se menține. Poate afecta nu doar mâinile, încheieturile mâinilor și antebrațele, ci și umerii și gâtul. Poate fi acompaniată de alte simptome, inclusiv furnicături, amorțeală, reducerea dexterității și oboseală.

Așa cum sugerează și numele, problema poate apărea ca urmare a realizării aceleiași mișcări în mod repetat, de obicei cu forță sau atunci când ne aflăm într-o poziție incomodă. Tendoanele se inflamează de la suprauzură și apasă pe nervii din vecinătate. Din acest motiv, apare durerea.

Probabil cea mai cunoscută formă de leziune repetitivă este sindromul tunelului carpian. În cazul acestei afecțiuni, nervul median, care trece prin tunelul carpian osos de la nivelul încheieturii mâinii, este comprimat de tendoanele inflamate. Alte forme frecvente sunt bursita, tendinita și boala de Quervain (care produce durere la nivelul încheieturii pe partea degetului mare.)

Anumite ocupații par a predispune oamenii la acest tip de leziuni. Printre cei cu riscul cel mai mare sunt funcționarii de birou, secretarele, casierele, muzicienii, electricienii, decoratorii de prăjituri și lucrătorii pe liniile de asamblare. Hobby-urile, cum sunt croșetatul sau tâmplăritul pot, de asemenea, duce la apariția leziunilor, în special în combinație cu meserii cu risc crescut.

PE VIAȚĂ

Sarcina sporește probabillitatea apariției sindromului de tunel carpian, pentru că retenția de lichide provoacă inflamația tunelului carpian și presiune pe nervul medial. În majoritatea cazurilor, afecțiunea dispare după naștere.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări
PENTRU EVITAREA LEZIUNILOR

Rp

Specialiștii sunt de acord că în cazul acestui tip de leziuni, profilaxia reprezintă cel mai bun medicament, ceea ce înseamnă analiza stilului de viață și a modului de muncă pentru a identifica și modifica acele mișcări ce s-ar putea să vă supună riscului apariției problemelor. Începeți cu următoarele.

❒ Atunci când sunteți angajată într-o activitate repetitivă, faceți pauze la fiecare 20-30 de minute. Rotați-vă umerii, întindeți-vă încheieturile, masați-vă mâinile și degetele – orice pentru a îmbunătăți circulația, spune dr. Ross.

❒ Alternați activitățile oricând este posibil pentru a evita secvențe de activitate care folosesc aceiași mușchi și aceleași tendoane. De exemplu, dacă petreceți majoritatea zilei în fața unui calculator sau lucrați aranjând dosare sau fotocopii, întrerupeți aceste activități cu ședințe sau cu o plimbare scurtă pe hol. „Acest lucru vă forțează să vă mișcați și să vă întindeți corpul", notează Ira Janowitz, specialist în ergonomie pentru programul de ergonomie aparținând University of California, San Francisco/Berkeley. „Corpul uman este astfel conceput pentru mișcare, nu pentru a sta jos mai mult de o oră odată."

❒ Stați în șezut, astfel încât să mențineți curbura naturală a coloanei la nivelul spatelui inferior și gâtului. Curbarea exagerată vă afectează discurile intravertebrale și ligamentele, susține dr. Ross. În timp, coloana vertebrală slăbește, iar nervii spinali și țesuturile moi asociate sunt afectate.

❒ Corectați orice obiceiuri care contribuie la formarea leziunilor repetitive. De exemplu, dacă folosiți un calculator, abțineți-vă să vă odihniți podul palmelor și încheieturile pe marginea tastaturii sau pe birou, sugerează dr. Ross. „Cântați" la tastatură așa cum ați cânta la un pian, mișcându-vă atât brațele, cât și degetele. Sprijiniți-vă doar atunci când nu bateți la tastatură.

De asemenea, verificați poziția în care țineți mouse-ul. Ar trebui să fie una confortabilă și relaxată, nu incomodă și încordată, cu încheietura paralelă cu masa, nu înclinată. Poziționați mouse-ul lângă tastatură și tastatura la același nivel cu coatele care ar trebui să fie îndoite la un unghi de 90 de grade. Plasamentul este important pentru că dacă vă întindeți în mod repetat după mouse puteți să vă lezați, în timp, coatele și umerii. Dacă folosirea unui mouse continuă să vă jeneze, înlocuiți-l cu unul de tip trackball sau un alt tip de interfață.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Alegeți scule care să vi se potrivească în mână. De la capsatoare la chei și clești, multe sunt prea mari sau prea grele pentru mâinile unei femei. „Așa cum încercați pantofii pentru a testa mărimea, ar trebui să încercați și uneltele înainte de a le achiziționa."

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă stați jos pentru perioade lungi de timp, asigurați-vă că aveți un scaun care este proporționat corect pentru corpul dumneavoastră. Mobila nu este una pentru toată lumea. Un scaun prea adânc vă va presa pe coapse, blocându-vă circulația, spune Janowitz. Pe de altă parte, un scaun prea mic va presa pe fese, afectând circulația din acea zonă.

Atunci când stați pe scaun, genunchii ar trebui să fie îndoiți la un unghi apropiat de 90 de grade, iar tălpile ar trebui să fie sprijinite pe podea. Spatele scaunului ar trebui să vă țină bine într-o poziție dreaptă și să nu vă permită să vă cocoșați pe măsură ce ziua trece și obosiți. Țineți minte să vă ridicați și să vă întindeți la fiecare 20-30 de minute.

❒ Dacă slujba necesită folosirea intensă a telefonului, utilizați o cască. Nu vă folosiți umărul pentru a ține receptorul la ureche, poziție care s-ar putea să vă lase cu o durere de gât.

❒ Rearanjați spațiul de lucru pentru a reduce întinderea repetitivă. De exemplu, acasă puneți vasele pe care le folosiți cel mai frecvent pe rafturile aflate la înălțimi cuprinse între cea a șoldului și cea a umerilor, astfel încât să vă fie ușor să le luați. Aceeași regulă se aplică și la locul de muncă: țineți la îndemână lucrurile de care aveți cel mai mult nevoie.

Întinderea repetitivă este vinovată pentru o varietate de probleme musculo-scheletice, dar în principal cele ce afectează umerii. Riscând vă întindeți drept brațul, creați o presiune asupra umărului echivalentă cu 90% din greutatea corporală, spune Janowitz. Dacă se întâmplă să aveți ceva în mână, cum ar fi un capsator, greutatea acestuia se adaugă la forță și supune la un stres adițional articulațiile mâinii și cotului. Prin menținerea lucrurilor importante la îndemână, puteți evita problemele care ar putea apărea.

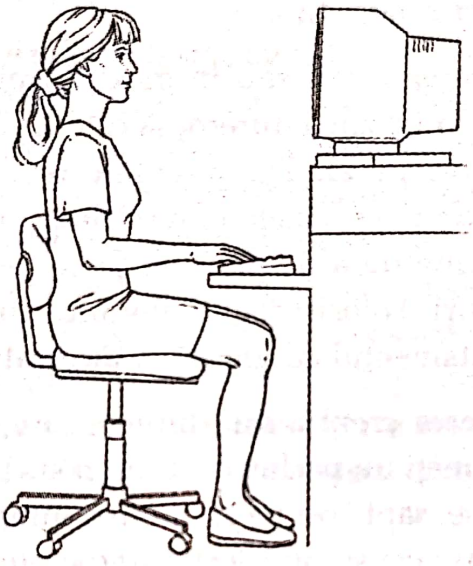
LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți exerciții cel puțin 30 de minute în fiecare zi. Persoanele în formă fizică bună sunt mult mai puțin predispuse la acest tip de leziuni. Exercițiile aerobice, cele care vă ridică pulsul și frecvența respiratorie, ajută la reducerea stresului prin sporirea circulației către țesuturi. Prin mișcarea grupelor mari de mușchi – adică brațele și picioarele – puteți să relaxați grupele mici, cum ar fi cele ale degetelor.

Scanned with OKEN Scanner

A sta inteligent

Dacă stați în fiecare zi la calculator poate să vă predispună la leziuni de uzură repetitivă. Statisticile arată că numărul cazurilor de persoane care suferă de acest tip de leziuni a crescut de șase ori în ultimii zece ani, transformându-le în mod neoficial în principala problemă a erei moderne. Puteți să vă protejați împotriva durerii dacă vă așezați spațiul de lucru așa cum este descris în continuare.



Capul trebuie ținut drept, direct deasupra umerilor, aproximativ la distanță de un braț de ecranul monitorului. Ar trebui să priviți drept în monitor.

- ✓ Gâtul este întins drept și relaxat.
- ✓ Umerii sunt lăsați și relaxați.
- ✓ Coatele sunt pe lângă corp, îndoite la un unghi de 90 de grade.
- ✓ Articulațiile mâinilor sunt drepte și la același nivel. Evitați să le sprijiniți pe tastatură.
- ✓ Degetele vă sunt aliniate cu antebrațul, curbate ușor pe tastatură.
- ✓ Genunchii sunt puțin mai lăsați față de șolduri.
- ✓ Tălpile sunt complet sprijinite pe podea.
- ✓ Scaunul este înclinat puțin înainte.
- ✓ Tastatura este aliniată la același nivel sau mai jos decât nivelul coatelor.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU ELIMINAREA DURERII

Dacă, în ciuda celor mai bune eforturi de a le preveni, suspectați că aveți o leziune repetitivă, dr. Ross sugerează să nu o ignorați. „Atunci când trebuie să vă modificați activitatea zilnică datorită unei dureri, disconfort sau slăbiciuni pentru mai mult de câteva zile sau în mod repetat, aveți o problemă medicală care necesită tratament", spune el. În primul rând, ar trebui să vă faceți o programare la medic, astfel încât să vi se stabilească un diagnostic. Încercați una dintre următoarele abordări pentru a face față durerii.

❒ Pentru durerea acută sau în maxim trei zile de la debutul durerii, puneți gheață pe zona dureroasă câte 15-20 de minute o dată, de cinci sau șase ori pe zi. Tratamentele reci ajută la reducerea inflamației, explică dr. Ross. Țineți minte să înfășurați punga de gheață într-un prosop înainte de a o aplica pe piele pentru a o proteja pe aceasta de degerături. Folosiți regula bunului simț: dacă durerea se amplifică, opriți tratamentul cu gheață și încercați altceva.

❒ Pentru durerea cronică sau durerea care persistă pentru mai mult de trei zile, puneți un pachet cald sau o sticlă cu apă caldă peste zona afectată de șase, șapte ori pe zi, nu mai mult de 15-20 de minute o dată. Căldura relaxează și calmează durerile profunde și accelerează circulația în zonă pentru a favoriza vindecarea, susține dr. Ross. Aveți grijă să nu supraîncălziți zona sau să adormiți cu pachetul cald pe zonă. Se poate folosi și o pernă electrică, dar pentru că pachetele calde și sticlele cu apă pierd temperatură odată cu trecerea timpului, ele sunt mai sigure.

❒ În cazul sindromului de tunel carpian, practicați presopunctura pentru calmare rapidă, spune dr. David Nickel, specialist în medicina orientală în Santa Monica, California, și autor al cărții *Acupressure for Athletes*. „Presopunctura funcționează prin activarea glandei pituitare pentru a elibera endorfine, care sunt substanțe chimice puternic analgezice, asemănătoare opiului", explică el.

Dacă ambele încheieturi ale mâinii sunt afectate, începeți prin a o trata pe cea mai sensibilă. Dacă cea mai intensă durere este de partea stângă de exemplu, puneți degetul mare al mâinii drepte pe partea interioară a încheieturii stângi la nivelul cutei încheieturii sau câțiva centimetri mai spre cot, apoi puneți degetul drept arătător pe spatele încheieturii, pe partea opusă degetului mare. Căutați zona cea mai

Scanned with OKEN Scanner

sensibilă, apoi aplicați presiune fermă pe ambele părți, menținând câte cinci secunde și eliberând câte cinci secunde. În același timp, mișcați încet mâna dreaptă dintr-o parte în alta. Pentru a spori efectul calmant, expirați sau suflați pe mână atunci când aplicați presiunea. Continuați timp de un minut. Repetați la mâna cealaltă daca este necesar.

Atunci când se folosește corect, această tehnică reduce semnificativ durerea în câteva minute, spune dr. Nickel. Puteți să vă așteptați să simțiți durere sau sensibilitate sub zona pe care puneți degetele în timpul tratamentului. Dar dacă durerea se agravează după ce aplicați tehnica, presați mai ușor sau opriți tratamentul.

❒ Faceți yoga. Anumite forme de hatha yoga pot să ajute o femeie să dezvolte conștientizarea mesajelor pe care i le oferă organismul ei, inclusiv durerea, susține dr. Marian Garfinkel, profesor de Iyengar yoga din Philadephia."Cu cât sunteți mai conștientă de organismul dumneavoastră, cu atât mai bine veți putea să tratați și să preveniți leziunile, inclusiv cele repetitive," explică dr. Grafinkel. Yoga vă ajută să vă puneți în consens cu postura dumneavoastră și cu modalitățile în care să vă folosiți brațele și picioarele. „Yoga nu poate singură să 'vindece' leziunile de uzură repetitivă. Dar poate fi de ajutor atunci când este folosită în combinație cu alte terapii, cum ar fi acupunctura," explică dr. Garfinkel.

❒ Rezistați tentației de a vă autoprescrie o atelă pentru sindromul tunelului carpian sau o altă leziune. În cazul în care considerați că aveți nevoie de una, consultați-vă cu medicul. Aplicarea greșită a unei atele poate agrava leziunea și încetini procesul de vindecare, spune dr. Ross.

❒ Dacă medicul vă prescrie folosirea unei atele, purtați-o doar așa cum vă este prescris și înlăturați-o cât de repede puteți. Folosirea excesivă a unei atele poate să vă facă dependentă de ea, provocând atrofia musculaturii. „Atelele sunt destinate să acționeze ca un ligament de suport în plus în vreme ce vă vindecați, nu pentru a înlocui propria putere. Nu ați purta un ghips pentru totdeauna, nu?", întreabă dr. Ross.

❒ Reduceți activitățile fizice care ar putea reagrava leziunea. În timp ce exercițiile pot ajuta să preveniți astfel de leziuni, un program epuizant poate agrava problema, spune dr. Ross. Orice exercițiu sau mișcare repetitivă afectează celulele din musculatură, tendoane și ligamente.

Scanned with OKEN Scanner

„Trebuie să permiteți organismul să se odihnească, astfel încât proteinele și nutrimentele din dietă să faciliteze procesul de vindecare. Sfatul este în special important pentru leziunile repetitive", spune dr. Nickel. El sugerează plimbări ușoare (nu pe suprafețe în pantă), yoga, mersul pe bicicletă, tai chi și alte activități cu impact redus.

❒ Reduceți la minim stresul. Stresul poate agrava o leziune repetitivă prin creșterea tensiunii musculare, explică dr. Ross. Pe măsură ce mușchiul se contractă, el trage de zona afectată, agravând durerea.

❒ Odihniți-vă pe cât de mult posibil. Vindecarea tisulară se produce atunci când dormiți, explică dr. Ross.

❒ Odată ce vă simțiți mai bine, căutați un program de antrenament care ajută îmbunătățirea posturii și întărirea brațelor și picioarelor. Acest lucru vă poate ajuta să preveniți leziunile ulterioare, spune dr. Ross.

Alertă medicală

Dacă suspectați că suferiți de o leziune de uzură repetitivă, căutați un medic care are experiență în tratamentul acestui tip de leziune. Nu trebuie să vă bazați pe ideea că „va trece". Cu cât o tratați mai devreme, cu atât aveți mai multe șanse la o recuperare bună, spune dr. Ross.

Până când reușiți să vă faceți programare, notați orice simptome pe care le resimțiți, cât și momentele în care au apărut. Acest mic jurnal vă va ajuta pe dumneavoastră și pe medicul dumneavoastră să găsiți indicii vitale despre natura leziunii și cum ar trebui tratată.

Oboseala cronică

Energia este greu de descris, dar ușor de atins – pentru majoritatea oamenilor. Faceți un duș dimineața și întregul organism vi se va trezi. La amiază consumați o cană de cafea și va fi ca și cum abia v-ați trezit. Un somn bun după o zi obositoare și sunteți pregătită să o luați de la capăt.

Acum imaginați-vă cum ar fi să nu puteți niciodată să dormiți bine, să nu puteți niciodată să simțiți că sunteți trează și energică, indiferent de câte dușuri faceți sau câte căni de cafea consumați. Ați intrat în „Zona Oboselii Cronice".

Scanned with OKEN Scanner

Patru din cinci americani care au această problemă sunt femei – în permanență obosite, fără a avea un motiv aparent. Nimeni nu știe ce se află la baza oboselii cronice, deși experții spun că probabil sunt implicați mai mulți factori, inclusiv o dietă deficitară, boli virale, un sistem imunitar slăbit, stres sau chiar probleme cu sinusurile.

De ani de zile, medicii fac separarea între oboseala cronică simplă și evidentul sindrom de oboseală cronică. Acum, se pare că puteți fi catalogată ca suferind de oboseală cronică cu sau fără unele dintre semnele considerate clasice: probleme de memorie și concentrare, durere constantă în gât, dureri articulare și musculare, dureri de cap și somn problematic.

Până acum nimeni nu a găsit un tratament pentru oboseala cronică. Medicii spun că majoritatea oamenilor își revin până la urmă, dar asta ar putea dura până la cinci ani. Vestea bună este că prin schimbarea câtorva lucruri în rutina dumneavoastră zilnică – ce mâncați și când, de exemplu, sau programarea unor ieșiri în natură – puteți să vă recâștigați o parte din energia pierdută.

EXERCIȚII Rp

Recomandări
PENTRU ACUMULAREA DE ENERGIE

Specialiștii spun că exercițiile fizice reprezintă o forță majoră pentru a ieși din zona oboselii cronice. S-ar putea să vă simțiți ca și cum nu ați putea ridica nici măcar un deget, ca să nu mai zicem o greutate. Dar adevărul este că mișcarea corpului dumneavoastră – stabilirea unui program de exerciții – poate să vă ajute să vă recăpătați puterea fizică și mintală. Femeile care suferă de oboseală cronică își pierd forma fizică atunci când nu fac exerciții și își petrec majoritatea timpului stând întinse, ne explică dr. Daniel Hamner, psihiatru din New York.

Același lucru se întâmplă și cu astronauții, ne povestește dr. Nelson Gantz, șeful Departamentului de medicină și boli infecțioase la Pinnacle Health System din Harrisburg, Pennsylvania. O mai țineți minte pe Shannon Lucid? După 188 de zile petrecute în spațiu, ea abia a putut merge pentru a ieși singură din naveta spațială. Mulți astronauți își pierd atât de mult din forma fizică chiar după doar câteva zile în spațiu, încât trebuie să fie scoși pe targă din nave, ne explică dr. Gantz.

Cheia reușitei în exerciții este să gândiți la o scară mică.

☐ Astăzi mergeți timp de cinci minute într-un ritm moderat, apoi nu mai faceți nimic, spune dr. Hamner. Pe măsură ce vă obișnuiți cu acest exercițiu, încercați să măriți timpul în care mergeți cu două sau

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

trei minute în fiecare săptămână. Sau dacă preferați, folosiți o bicicletă staționară la care pedalați timp de cinci minute, sau mergeți la piscină.

DIMINEAȚA

❒ Faceți exerciții dimineața. Marea majoritate a persoanelor care suferă de oboseală cronică descoperă că dimineața efectuează cel mai bine exercițiile, spune dr. Hamner. Nu trebuie să vă fie frică că vă veți consuma energia necesară pentru activitățile din timpul zilei. „Pe termen lung, exercițiile fizice vă oferă de fapt mai multă energie".

IARNA

❒ Profitați de zilele însorite. Lipsa luminii solare pare a conduce spre oboseală, în special în timpul lunilor de iarnă atunci când aceasta este în cantități mai mici, spune Allan Magaziner, președinte al Magaziner Medical Center din Cherry Hill, New Jersey. Glanda pineală (epifiză), un organ de dimensiunile unui bob de mazăre situat în creierul dumneavoastră, are nevoie de lumină naturală pentru a secreta melatonină, un hormon care vă ajută să dormiți și vă face să vă simțiți mai bine. Așa că încercați ca primul lucru pe care îl faceți dimineața să fie o plimbăre de cinci minute, pentru a profita de razele solare.

❒ Țineți un jurnal al programului de exerciții. Notați cum vă simțiți imediat după ce ați făcut exercițiile, mai târziu dimineața, după amiaza, în acea seară și a doua zi. Pe măsură ce trece timpul, întoarceți-vă la notițele dumneavoastră. Cu timpul, ar trebui să observați o îmbunătățire a cantității de energie pe care o aveți.

În timpul primelor săptămâni este normal să resimțiți puțină oboseală. Dacă prezentați dureri articulare puternice, ar trebui să mergeți la medic înainte de a continua, spune dr. Gantz.

❒ Trebuie să vă așteptați la unele limitări. O mulțime dintre cei care suferă de această problemă erau înainte persoane foarte active, spune dr. Hamner. „Dacă nu fac exerciții așa cum o făceau o dată, li se pare că nu fac cu adevărat, așa că devin descurajați și se gândesc 'De ce fac asta?' Nu cedați înainte de a începe", ne spune el. Chiar și câteva minute de exerciții vor reuși să mai reducă din oboseală.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări PENTRU A ÎNVINGE OBOSEALA

În mod deloc surprinzător, femeile care suferă de oboseală cronică nu mai pot prepara mese complete la fel cum nu pot nici să zboare cu forțe proprii până pe Marte. Tendința naturală este să se bazeze pe pizza semipreparată, conserve de spaghete și alte produse procesate,

Scanned with OKEN Scanner

spune dr. Magaziner. Problema este că o dietă bazată pe alimente procesate nu conține suficiente leguminoase, fructe, legume, cereale integrale și alte alimente bogate în vitamine și minerale. Fără nutrimentele ce conferă energie, vă veți simți obosită tot timpul. Iată niște rețete nutriționale pentru lupta cu oboseala cronică.

DIMINEAȚA

❒ Începeți-vă ziua cu fructe și cereale. Un mic dejun sănătos este crucial pentru oricine, iar acest lucru este cu atât mai adevărat pentru cei care suferă de oboseală cronică, spune dr. Magaizner. Nu trebuie să faceți clătite de la zero; terciul de ovăz pentru microunde și un măr tăiat în felii sunt bune. Terciul de ovăz este o sursă bună de magneziu, pe care organismul îl folosește pentru a acumula energie din hrană. Slăbiciunea musculară este un semn al deficienței de magneziu.

ZIUA

❒ La prânz consumați o cană de supă. Toată lumea știe că supa de casă este cea mai bună, dar atunci când aveți prea puțin timp de pierdut, folosiți supe instant care conțin leguminoase sau cereale (cum ar fi mazăre sau supă de orz) pe care le găsiți în supermarket și magazine de produse naturiste. Fasolea și cerealele oferă vitamine din grupul B, care vă întăresc sistemul imunitar, spune dr. Magaziner. Adăugați doar apă fierbinte peste ingrediente și lăsați amestecul să stea așa câteva minute, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

ORA MESEI

❒ Consumați fasole și cereale și la cină. Puteți alege orice fel de leguminoase și cereale doriți, spune dr. Magaziner. De exemplu, fasolea uscată sau năutul, sau orez și cușcuș vor fi suficiente.

❒ Luați gustări cu semințe de dovleac și floarea soarelui. Ele furnizează zinc, un mineral care vă poate ajuta să vă restaurați energia prin îmbunătățirea sistemului imunitar și reducerea riscului apariției infecțiilor, spune dr. Magaziner. Iar semințele nu au nevoie de gătit. Același lucru este valabil și pentru nuci, o altă sursă de zinc.

❒ Încercați coenzima Q_{10}, un compus natural care este disponibil sub formă de suplimente în magazinele de produse naturiste. Doza este de 30 mg pe zi pentru a vă îmbunătăți abilitatea de folosire a oxigenului și pentru a vă oferi mai multă energie, spune dr. Magaziner.

❒ Suplimentați-vă dieta cu acid malic. Luați 300 mg pe zi sub formă de pilule pentru a vă ajuta să alimentați ciclurile de producere de energie din organism, spune dr. Magaziner. Acidul malic este disponibil în magazinele de produse naturiste.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați zilnic un supliment cu multivitamine/minerale, care include 400 mg de magneziu și până la 25 mg din fiecare vitamină B, spune dr. Magaziner. Organismul dumneavoastră are nevoie de magneziu pentru a lua energie din alimente. Deficiențele de vitamine din grupul B – în special vitamina B_{12} – au fost asociate cu oboseala și pierderile de memorie, printre alte simptome.

Curățați-vă sinusurile și veți scăpa de oboseală

Cine s-ar fi gândit că ar putea exista o legătură între problemele sinusurilor și oboseala cronică? Cu toate acestea, un număr foarte mare de persoane suferinde de oboseală cronică au, de asemenea, probleme cronice cu sinusurile, spune dr. Alexandre C. Chester, profesor de medicină la Georgetown University din Washington.

„O mare parte din oboseala cronică este legată de sinusuri", spune dr. Chester. Sinuzita este deseori o boală sistemică (adică afectează întregul organism). Persoanele care suferă de sinuzită pot să aibă o stare generală alterată, iar oboseala extremă sau indispoziția pot fi principalii vinovați.

Atunci când simțiți că aveți capul greu și congestionat tot timpul, iar peste toate acestea, suferiți de dureri de cap îngrozitoare, care nu par să se amelioreze, nici nu este de mirare că vă simțiți epuizată, spune dr. Chester. Acele persoane cu simptome minore de sinuzită pot, de asemenea, să se simtă foarte obosite. Un studiu realizat la două cabinete ORL din Boston, care a comparat starea generală de sănătate a persoanelor cu sinuzită cronică cu starea generală de sănătate a populației în general, a descoperit că sinuzita cronică creează mai multe probleme decât angina pectorală, insuficiența cardiacă congestivă, boala pulmonară obstructivă cronică și sciatica. Persoanele cu sinuzită cronică au descris ca având dureri intense în tot corpul, limitări fizice și nivele reduse de energie care le afectau activitățile zilnice în mod determinant. Dacă suferiți de oboseală cronică *și* sinuzită, iată câteva sfaturi

Scanned with OKEN Scanner

Notă: dacă aveți probleme cardiace și renale, discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a lua suplimente de magneziu. Suplimentul de magneziu poate provoca, la unele persoane, diaree. De asemenea, doze mai mari de 400 mg de acid folic ar trebui luate doar sub supravegherea unui medic. În cantități mari, acesta poate masca semnele deficienței de vitamina B_{12}.

pentru a vă menține sinusurile libere – și pentru a vă ameliora și simptomele sinuzitei cronice.

❒ Evitați alcoolul. Berea și vinul în special conțin sulfiți și alte substanțe care s-ar putea să agraveze starea sinusurilor prin provocarea unei reacții alergice. Alcoolul în general s-ar putea să provoace deshidratare și să vă blocheze sinusurile, spune dr. Chester.

❒ De asemenea, evitați laptele și cerealele. Laptele și, mai puțin frecvent, grâul provoacă frecvent alergii la femeile cu oboseală cronică și probleme cu sinusurile, spune dr. Chester.

❒ Curățați-vă sinusurile. Respirarea aerului uscat vă blochează sinusurile. Tratamentele nazale clasice, aplicate de patru ori pe zi – cum ar fi respirarea aburului dintr-un vas cu apă fiartă timp de cinci până la zece minute – vă vor reduce și umezi mucoasa nazală. Aveți grijă să nu vă opăriți – țineți-vă fața la o distanță confortabilă de aburul fierbinte.

❒ Păstrați umezeala mucoasei nazale. Spray-urile nazale saline sunt deseori de ajutor în umezirea mucoasei nazale uscate și inflamate, iar uneori pot avea efect descongestionant. Folosiți-le de patru ori pe zi, spune dr. Chester. Dacă simțiți nasul inflamat, încercați un spray descongestionant.

Atenție: spray-urile descongestionante ar trebui să nu fie folosite de mai mult de trei ori pe zi, trei zile consecutiv sau s-ar putea să observați o revenire a congestiei nazale.

Spray-urile nazale cu corticosteroizi sau antihistaminice pot fi, de asemenea, de ajutor, dar veți avea nevoie să mergeți la un medic pentru că acestea nu sunt disponibile decât cu rețetă.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU A RESPIRA MAI UȘOR

La unele persoane, oboseala cronică a fost legată de alergii, în special cele la praf, mucegaiuri și spori de mucegaiuri care se dezvoltă în conductele de încălzire nefolosite sau în casele neventilate. Problema este cel mai probabil să apară în lunile de iarnă, atunci când țineți ferestrele închise în permanență, spune dr. Magaziner. Iată ce sfaturi ne oferă el.

❒ Dacă este posibil, instalați-vă filtre de ventilație de calitate.

❒ Curățați sistemele de încălzire și ventilație o dată pe an sau o dată la doi ani și nu uitați să schimbați filtrele de aer ale coșurilor cam o dată pe lună.

❒ Dacă este posibil, chiar și iarna, atunci când ieșiți din casă, lăsați ferestrele ușor deschise pentru a mai permite reîmprospătarea aerului din casă.

Rp

Recomandări
PENTRU O MOBILIZARE RAPIDĂ

Rețetele naturiste pentru lupta cu oboseala includ cantități potrivite de odihnă. Încercați aceste sfaturi pentru a vă simți reîmprospătată și revigorată în fiecare dimineață.

❒ Nu petreceți prea mult timp în pat. Prea mult somn vă poate face să vă simțiți mai obosită, spune dr. Alexander C. Chester, profesor de medicină la Georgetown University Medical Center din Washington. Majoritatea oamenilor nu au nevoie decât de șapte sau opt ore de somn în fiecare noapte, nu mai mult.

❒ Dacă vă simțiți obosită după ce vă treziți, faceți o baie caldă. S-ar putea să vă revigoreze mai mult decât un duș, spune dr. Chester.

Alertă medicală

Dacă timp de o lună prezentați o oboseală severă care nu poate fi explicată, mergeți la medic. De asemenea, consultați-vă cu medicul dacă sunteți încă obosită, indiferent de strategia pe care doriți să o adoptați pentru a vă recăpăta energia, spune dr. Chester.

Scanned with OKEN Scanner

Osteoporoza

Experții medicali consideră osteoporoza o boală silențioasă. Are nevoie de ani de zile pentru a se dezvolta, dar cu toate acestea, în tot acest timp nu determină niciun simptom. Rareori, femeile nu realizează că au osteoporoză până când nu suferă o fractură dintr-un incident minor, cum ar fi să se lovească de colțul mesei sau la ridicarea pungilor de cumpărături.

În cazul osteoporozei, oasele devin fragile și predispuse la fracturi. Peste 28 de milioane americani fie au această boală, fie au un risc sporit de îmbolnăvire, dintre aceștia, 80% fiind femei.

De ce această diferență majoră? Pentru început, femeile au cu 20% mai puțină masă osoasă decât bărbații. Iar cu toate că ambele sexe pierd anual aproximativ 1% din masa osoasă, această pierdere ajunge la 2 – 3% în timpul și după menopauză. După menopauză secreția de estrogen, care ajută oasele să absoarbă și să rețină calciu, scade dramatic.

Din acest motiv, acum este momentul în care să începeți să aveți grijă de scheletul dumneavoastră. Puteți să acumulați masă osoasă și la vârsta de 30 de ani, iar apoi puteți să preveniți pierderea acesteia. „În orice moment al vieții – fie pre-, fie postmenopauză – puteți încetini și chiar stopa pierderea de masă osoasă", spune dr. Kendra Kaye Zuckerman, profesor asistent de medicină și director al programului de osteoporoză la Allegheny University Hospitals din Philadelphia.

În munca sa, dr. Zukerman a observat o creștere a numărului de femei care caută metode profilactice pentru prevenirea pierderii de masă osoasă. „Acesta este un trend pe care noi dorim să-l promovăm, pentru a determina cât mai multe femei să se gândească la osteoporoză cu mult înainte să sufere primele fracturi", spune ea.

NUTRIȚIE
Rp

Recomandări
PENTRU UN SCHELET SOLID

Protejarea oaselor începe cu calciul. Mineralul este atât de important pentru sănătatea scheletului, încât National Institutes of Health (S.U.A.) sfătuiește toate femeile cu vârste între 25 și 49 de ani să consume 1 000 mg de calciu pe zi. (Dacă sunteți însărcinată sau alăptați aveți nevoie de un pic mai mult – 1 200 până la 1 500 mg); din nefericire, în medie, o femeie are parte de mai puțin de jumătate din această cantitate.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a vă îmbunătăți aportul din acest mineral și alte nutrimente esențiale pentru un schelet puternic, luați în considerare aceste schimbări în dieta dumneavoastră recomandate de către specialiștii în osteoporoză.

❒ Beți cel puțin 240 ml de lapte degresat sau parțial degresat (1%) pe zi. Puține alimente se pot compara cu laptele atunci când vine vorba de conținutul de calciu. Cu toate acestea, multe femei evită să consume laptele datorită concentrației mari de grăsimi. Dacă vă aflați printre ele, atunci ar trebui să știți că atât laptele degresat, cât și cel cu conținut redus de grăsimi (1%) s-ar putea să aibă ceva mai mult calciu decât variantele normale de lapte. De fapt, pentru fiecare pahar de 240 ml de lapte degresat primiți aproximativ 350 mg de calciu, care reprezintă aproape o treime din doza zilnică necesară. O porție egală de lapte cu conținut redus de grăsimi (1%) oferă 300 mg, iar laptele integral doar 291 mg.

❒ Consumați trei sau patru porții de produse lactate bogate în calciu pe zi. În timp ce laptele simplu este o sursă importantă de calciu, alte lactate oferă, de asemenea, doze sănătoase din acest mineral. Trebuie să obțineți cel puțin 300 mg de calciu dintr-o cană de iaurt degresat sau cu conținut redus de grăsimi, două felii de brânză Cheddar sau Muenster, sau o jumătate de cană de brânză ricotta. Atunci când alegeți dintre aceste produse, asigurați-vă că țineți minte necesarul dumneavoastră de calciu, în funcție de îndrumările de mai sus.

❒ Consumați cel puțin o cană de broccoli, varză sau frunze de napi în fiecare zi. Deși aceste legume conțin mai puțin de o treime din cantitatea de calciu oferită de o porție de lapte, ele sunt totuși de folos pentru atingerea cantității zilnice.

❒ Consumați somon roz conservat cu oase, recomandă National Osteoporosis Foundation din S.U.A. Oasele unui pește conțin calciu – aproximativ 180 mg pe porția de 100 g de pește.

❒ Căutați alimente procesate care au fost suplimentate cu calciu. Producătorii adaugă frecvent mineralul la cereale, pâine și suc de portocale. De exemplu, 250 ml de suc de portocale fortificat cu calciu furnizează 300 mg de calciu.

❒ Încercați să puneți lapte praf degresat în supe și alte mâncăruri. Laptele praf oferă preparatelor un plus de calciu – o treime de cană conține 300 mg.

Scanned with OKEN Scanner

O radiografie a exercițiilor pentru oase

Exercițiile fizice joacă un rol major în prevenirea și tratamentul osteoporozei. Acestea ajută la creșterea masei musculare timpuriu în viață și previn ulterior pierderea acesteia. Ca bonus, îmbunătățesc puterea și coordonarea, reducând probabilitatea fracturilor provocate de alunecări și căzături.

Pentru o sănătate de fier a oaselor, ar trebui să faceți 30 de minute de exerciții cu greutăți timp de cel puțin cinci zile pe săptămână, ne sfătuiește dr. Kendra Kaye Zuckerman, profesor asistent de medicină și director al programului de osteoporoză la Allegheny University Hospitals din Philadelphia. Exercițiile cu greutăți înseamnă că stați în picioare, permițând scheletului să susțină greutatea corpului. Mersul, alergatul, tenisul și gimnastica aerobică se potrivesc acestei descrieri.

Exercițiile au, însă, și o parte „negativă": pentru a avea parte de beneficiile pe care le oferă, trebuie să le practicați în mod regulat. „Dacă lucrați la ele timp de șase luni și apoi renunțați, atunci pierdeți tot ceea ce reușiseți să atingeți", spune dr. Zuckerman.

Dacă ați fost deja diagnosticată cu osteoporoză sau altă problemă de sănătate, ar trebui să vă consultați cu medicul dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții.

❒ Puteți lua suplimente de calciu pentru a atinge doza zilnică recomandată. Orice produs alegeți, citiți pe etichetă pentru a afla cantitatea de calciu pe care o conține (căutați cuvintele *calciu elemental* sau un procent de calciu). Această valoare arată cât calciu poate absorbi și folosi de fapt organismul, spune dr. Zuckerman. Un supliment de 1 000 mg, de exemplu, poate oferi doar 500 mg de calciu absorbabil.

❒ Dacă alegeți suplimente cu carbonat de calciu, luați-l cu un pahar de apă în timpul mesei. Mâncarea îmbunătățește absorbția acestei forme de calciu.

ORA MESEI

❒ Dacă alegeți un supliment cu citrat de calciu, luați-l pe stomacul gol, ne sfătuiește dr. Zuckerman, deoarece în acest fel este mai bine absorbit.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați în considerare un supliment zilnic multivitaminic care să conțină 400 U.I. de vitamina D. Vitamina D susține procesul de construire a țesutului osos prin facilitarea absorbției calciului, spune dr. Zuckerman. În mod normal, organismul se folosește de lumina solară pentru a produce propria rezervă de vitamina D. Dar dacă folosiți creme de plajă cu protecție antisolară – așa cum vă sfătuiesc specialiștii – sau aveți o expunere limitată la soare, s-ar putea să nu aveți suficientă vitamină D. De asemenea, capacitatea organismului de a o sintetiza se reduce odată cu înaintarea în vârstă. În afară de suplimente, puteți să obțineți vitamina D din alimente fortificate, cum ar fi laptele.

❒ Consumați suficiente alimente bogate în magneziu pentru a obține DZR de 400 mg. Magneziul îndeplinește un dublu rol în procesul de formare a țesutului osos. Ajută calciul să ajungă în oase și transformă vitamina D în varianta activă în organism. Surse excelente de magneziu includ migdalele (85 mg în 30 g de migdale), germeni de grâu prăjiți (90 mg într-un sfert de cană) și spanac (80 mg în jumătate de cană).

❒ Consumați suficiente alimente bogate în vitamina C pentru a atinge doza zilnică recomandată de 60 mg. O teorie susține că vitamina C joacă un rol în procesul de fabricare al colagenului, un țesut de legătură care oferă scheletul pe care se formează oasele. Portocalele reprezintă probabil cea mai cunoscută sursă de vitamina C, cu 70 mg într-un fruct. Dar nu trebuie să neglijați căpșunile (94 mg la o cană), kiwi (75 mg pe fruct) și ardeii roșii (142 mg într-o jumătate de cană de ardei tocați).

❒ Consumați 30 până la 50 mg de izoflavone pe zi, recomandă specialiștii. Izoflavonele sunt forme slabe de estrogen derivate din plante care pot fi găsite în cantitate crescută în boabele de soia. Cercetătorii de la University of Illinois au arătat că acești compuși ar putea ajuta la încetinirea pierderii de masă osoasă în același fel în care o face și terapia de substituție hormonală. Pentru a atinge doza zilnică recomandată de izoflavone, consumați alimente cu soia, cum ar fi tofu (35 mg într-o jumătate de cană) sau boabe prăjite de soia (60 mg într-un sfert de cană).

Rp

Recomandări
PENTRU A OPRI HOȚII DE OASE

Așa cum unele alimente vă protejează împotriva pierderii de masă osoasă, altele accelerează procesul. Pentru a vă face obiceiurile culinare mai prietenoase pentru oase, urmați sfaturile de mai jos.

Scanned with OKEN Scanner

ORA MESEI

❒ Limitați consumul de carne roșie la o porție de 100 g pe săptămână. Cercetătorii de la Harvard School of Public Health au studiat efectele proteinelor asupra sănătății oaselor și au concluzionat că proteinele din carne pot mări cantitatea de calciu eliminată prin urină, cât și riscul apariției fracturilor. Femeile din studiu care consumau cinci sau mai multe porții de carne roșie pe săptămână aveau un risc mai mare de fracturi ale antebrațelor, comparativ cu femeile care consumau o porție sau mai puțin.

❒ Limitați aportul de sodiu la 2400 mg pe zi. O cantitate prea mare de sodiu poate contribui la pierderea masei osoase pentru că determină calciul să fie excretat prin urină, spune dr. Bess Dawson-Hughes, profesor de medicină și șef la laboratorului de metabolism al calciului și oaselor la Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center din Tufts University, Boston.

❒ Limitați consumul de cafea la două căni pe zi maxim. Asemenea sodiului, cofeina din cafea mărește cantitatea de calciu care este eliminată în urină, spune dr. Zuckerman.

Recomandări

PENTRU ELIMINAREA OBICEIURILOR RELE

Pentru a completa stilul dumneavoastră de viață concentrat pe susținerea scheletului osos, medicii recomandă următoarele strategii.

❒ Renunțați la fumat. Fumatul reduce cantitatea de estrogen produsă la femeile care nu au trecut încă prin menopauză, explică dr. Clifford Roser, șeful Secției medicale de la St Joseph Hospital din Bangor, Maine. Ca rezultat, acestor femei le este mai greu să își mențină masa osoasă. O femeie care fumează un pachet de țigări pe zi ar putea avea o densitate osoasă mai redusă cu 5-10% decât o nefumătoare. Fumatul s-ar putea să provoace o pierdere a densității osoase mai rapid în primii ani postmenopauză.

❒ Renunțați la alcool – dar dacă trebuie totuși să consumați, limitați-vă la trei băuturi pe săptămână. (O băutură reprezintă o bere de 360 ml, un pahar de 150 ml de vin sau un cocktail cu 50 ml de lichior). Alcoolul afectează abilitatea organismului de a absorbi și folosi calciul și vitamina D. El afectează, de asemenea, echilibrul, care poate duce la căderi și fracturi, notează dr. Zuckerman.

Scanned with OKEN Scanner

Alertă medicală

Factorii majori de risc pentru osteoporoză includ o constituție firavă, un istoric medical familial de osteoporoză, menopauză timpurie, o dietă săracă în calciu, folosirea anumitor medicamente (cum ar fi corticosteroizi și anticonvulsivante), lipsa activității fizice, fumatul și absența anomală a menstruației (amenoree). Dacă vă regăsiți în oricare dintre aceste situații, discutați cu medicul dumneavoastră dacă ar trebui să faceți un test de măsurare a densității osoase, spune dr. Zuckerman. Un astfel de test vă poate ajuta să determinați probabilitatea să suferiți de fracturi legate de osteoporoză.

Profilaxia cancerului

Acesta este probabil ultimul lucru din lumea la care ar vrea să se gândească cineva. Cu toate acestea, o facem din când în când, în special când o persoană pe care o cunoaștem este diagnosticată cu cancer. Fiecare dintre noi se întreabă dacă ar putea fi cancerul prezent și dezvoltându-se undeva în interiorul corpului nostru?

Dar este oare această îngrijorare greșită dacă ne face să luăm măsuri pentru a evita cancerul?

De fapt, majoritatea tipurilor de cancer care reprezintă un pericol pentru femei – pulmonar, de sân și de colon – sunt în mare parte evitabile. „Oamenii trebuie să realizeze că această boală este una ce poate fi prevenită, așa cum sunt, de exemplu, bolile cardiace", spune dr. Graham Colditz, profesor asociat de medicină la Harvard Medical School. „Aproape două treimi dintre decesele legate de cancer din S.U.A. pot fi într-un fel sau altul legate de fumat, dietă și lipsa de exerciții fizice. Dacă oamenii ar aplica, pur și simplu, în viața lor de zi cu zi cunoștințele pe care le avem acum despre profilaxia cancerului, am putea reduce incidența acestei probleme"

Unele persoane aparent sunt confuze când vine vorba de cele mai bune modalități de prevenire a cancerului. Ar trebui să mănânce acel morcov chiar dacă nu este crescut organic? Ar trebui să consume doar apă îmbutelitată? Și cum rămâne cu lucruri cum ar fi ceaiul verde și ginsengul?

„Adevărul este că deși acestea s-ar putea dovedi într-o zi că sunt folositoare, există unele lucruri mai comune și care deja sunt dovedite ca fiind folositoare în profilaxia cancerului", spune dr. Colditz. Așa că

Scanned with OKEN Scanner

le enumerăm aici – recomandările pe care specialiștii susțin că ar trebui să le facă fiecare femeie, tot timpul, pentru a-și reduce riscul de îmbolnăvire de cancer.

Recomandări
PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ ANTICANCER

Specialiștii susțin ca aceste tactici de evitare a cancerului oferă cea mai mare protecție în schimbul eforturilor dumneavoastră.

❒ Dacă fumați, renunțați. Fumul de țigară provoacă aproape toate cazurile de cancer pulmonar, tipul de cancer cu cea mai mare rată de deces printre femei. Acesta a fost de asemenea legat de o treime dintre toate celelalte forme de cancer, inclusiv cancerul de gât, oral, col uterin, colon, vezică urinară, renal și pancreatic, spune dr. Peggy O'Hara, profesor asociat de epidemiologie și sănătate publică la University of Miami School of Medicine. Odată ce renunțați la fumat, riscul dezvoltării unei forme majore de cancer începe să scadă până când în 10-15 ani ajunge să fie comparabil cu cineva care nu a fumat niciodată.

LUNAR

Cel mai bun moment când să renunțați este în prima jumătate a ciclului menstrual. Acela este momentul în care hormonii feminini pot contrabalansa simptomele de renunțare cum ar fi iritabilitatea și depresia, ne recomandă dr. O'Hara.

❒ Limitați consumul de alcool la maxim o băutură pe zi. „Consumul unei cantități mai mari de atât sporește riscul apariției cancerului esofagian și posibil al cancerului de sân", spune dr. Colditz. O băutură, că tot veni vorba, este o bere de 360 ml, un pahar de 150 ml de vin sau un cocktail cu 50 ml de lichior.

❒ Mențineți o greutate sănătoasă. Dacă depășiți greutatea optimă cu 35% sau mai mult, vă sporiți riscurile de apariție a cancerului de sân, col uterin, endometru, uter și ovare, spune dr. Colditz. Așa că pentru o femeie a cărei greutate optimă este 61 de kg, un exces de 21 de kg – sau un total de 82 de kg – ar poziționa-o în zona periculoasă. Deoarece există mai multe formule complexe pentru a vă calcula greutatea ideală, o formulă simplă folosită de unii experți poate să vă lămurească dacă sunteți pe aproape: dacă aveți 1,5 m înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă, adăugați cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri în plus. Apoi la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Faceți exerciții cel puțin 30 de minute în fiecare zi. „Chiar și nivele moderate de activitate, cum ar fi o plimbare energică, cu un total de trei ore pe săptămână, ar putea să vă reducă în mod substanțial riscul de cancer" spune dr. Colditz. „Așa că încercați să faceți asta cel puțin jumătate de oră în fiecare zi". Femeile active – cele care aleargă sau fac jogging cel puțin cinci ore pe săptămână, probabil își reduc cu 50% șansele de a face cancer, adaugă el.

„Exercițiile reduc timpul tranzitului intestinal, așa că reduc perioada pe care potențialele substanțe cancerigene o petrec în interiorul organismului dumneavoastră în contact cu intestinele", explică dr. David P. Rose, șeful Secției de nutriție și endocrinologie la Naylor Dana Institute of the American Health Foundation din Valhalla, New York.

Acestea reduc, de asemenea, și cantitatea de insulină, „și există dovezi că niveluri ridicate de insulină circulantă promovează dezvoltarea tumorilor", spune dr. Colditz. În cazul cancerului de sân, exercițiile ar putea modifica nivelurile hormonale, cum ar fi estrogenul, astfel încât să prevină apariția cancerului.

❒ Identificați toate materialele periculoase la care sunteți expusă la muncă și învățați cum să le manipulați în siguranță. Dacă sunteți coafeză, electronistă sau tehniciană de radiologie, de exemplu, sau dacă sunteți expusă la solvenți, vopsele, materiale radioactive, pesticide sau alte substanțe chimice, învățați numele și compoziția chimică a tuturor substanțelor potențial periculoase cu care lucrați, recomandă dr. Colditz. Purtați echipament de protecție acolo unde este indicat. Insistați ca mediul de lucru să fie astfel aranjat și ventilat pentru a preveni expunerea la substanțe toxice.

Recomandări
PENTRU ÎNTĂRIREA APĂRĂRII

Nutriția corespunzătoare este absolut necesară pentru un stil de viață anticancer. De fapt, anumite alimente conțin nutrimente și alți compuși care se pare că reduc riscul apariției cancerului. Bazându-se pe rezultatele cercetărilor, specialiștii sugerează următoarele îndrumări pentru crearea propriei diete anticancer.

❒ Consumați o cană sau două de legume verzi pe zi. Spanacul, napul, sfecla și frunzele de salată sunt cele mai bune surse de acid folic, o vitamină B care ajută la protecția celulelor împotriva leziunilor

Scanned with OKEN Scanner

genetice ce pot induce cancer și care sunt provocate de către substanțe chimice și virusuri. De fapt, acidul folic își are numele de la frunziș (*foliage* în lb. engleză). Pentru a prepara legumele, încercați gătirea ușoară pe aburi, apoi amestecați-le cu puțin ulei de măsline și semințe de susan.

❒ Consumați cel puțin jumătate de cană de legume de culoare portocalie o dată la două zile. Încercați surse bogate, cum ar fi morcovii, cartofii dulci și dovleacul pentru a vă îmbunătăți aportul de carotenoizi, deoarece s-a demonstrat că au proprietăți promițătoare de luptă împotriva cancerului. Cercetările sugerează că acești carotenoizi ar putea încetini dezvoltarea leziunilor periculoase și chiar inversa modificările celulelor precanceroase. Adăugați morcov ras la carnea de vită cu sos de roșii, consumați piureu din cartofi dulci sau o plăcintă de dovleac cu lapte degresat.

❒ Consumați legume din familia Cruciferae, cum ar fi broccoli, varza de Bruxelles, varza și conopida cel puțin o dată la două zile. Aceste legume conțin compuși care stimulează producția organismului de enzime ce blochează cancerul. Bucurați-vă de o salată de varză cu morcovi sau broccoli fiert cu sos de usturoi.

❒ Consumați zilnic roșii, deoarece sunt bogate în licopen, un membru al familiei carotenoizilor cu proprietăți anticancerigene similare. Cercetătorii italieni au descoperit că persoanele care consumau șapte sau mai multe porții de roșii pe săptămână aveau un risc cu 60% mai redus de a se îmbolnăvi de cancer la stomac, colon și rect decât cei care consumau două porții sau mai puțin. Dacă roșiile nu vă prea plac, încercați grepfrut roșu și ardei grași roșii, care sunt, de asemenea, surse bogate de licopen.

❒ Consumați un cățel de usturoi cel puțin o dată pe săptămână. Cercetările susțin că usturoiul și alți membri ai familiei cepei, reduc șansele apariției cancerului. Într-unul dintre studii, femeile care au mâncat usturoi cel puțin o dată pe săptămână și-au redus riscul de îmbolnăvire cu o treime în comparație cu femeile care nu mâncau niciodată această legumă.

❒ Înlocuiți cel puțin o porție de carne roșie cu pește și fructe de mare. S-a demonstrat că aceste surse bogate de acizi grași omega-3 reduc incidența atât a tumorilor de colon, cât și a celor de sân.

❒ De asemenea, încercați să înlocuiți carnea cu unele legume, recomandă dr. Rose. Legumele oferă o porție sănătoasă de compuși anticancerigeni, cum ar fi genisteina și alte izoflavone.

Scanned with OKEN Scanner

LUNAR

❒ Cât despre carnea roșie, reduceți aportul și încercați să vă limitați la doar o porție pe lună. Cercetătorii de la Harvard University au arătat că reducerea consumului de carne roșie în acest fel poate reduce riscul apariției cancerului de colon cu 50%, comparativ cu femeile care consumă în mod normal, zilnic, carne de vită, porc și oaie.

❒ Înlocuiți grăsimile saturate, cum ar fi untul sau untura, cu ulei de măsline. Oamenii de știință nu au stabilit încă vreo legătură între o dietă bogată în grăsimi și cancer. Dar se știe că o dietă bogată în grăsimi mononesaturate, cum ar fi uleiul de măsline, și săracă în grăsimi saturate vă protejează împotriva cancerului de sân, susține dr. Colditz.

❒ Luați o doză zilnică de supliment multivitaminic ce conține 500 până la 1 000 mg de vitamina C, 200-400 U.I. de vitamina E și 800 micrograme de acid folic, pe lângă alte nutrimente esențiale. „Cred că femeile au nevoie de protecție suplimentară împotriva cancerului – chiar dacă ele sunt sănătoase", spune dr. Rose.

Notă: doze de acid folic de peste 400 micrograme pe zi ar trebui să fie luate doar sub supravegherea medicului. În cantități mari, nutrimentul poate masca semnele deficienței de vitamina B_{12}.

Alertă medicală

Cancerul are multe forme, iar același lucru se poate spune și despre simptomele sale. American Cancer Society recomandă să mergeți imediat la medic dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: tuse persistentă, spută hemoragică, dureri toracice, pneumonie recurentă, bronșită recurentă; hemoragii rectale sau modificarea obiceiurilor de mers la toaletă; un nodul, o zonă indurată sau iritație la nivelul sânilor; mărirea în volum a ganglionilor limfatici, mâncărime, febră, transpirații nocturne, anemie, și pierdere în greutate, oboseală, infecții repetate, echimoze frecvente și hemoragii nazale; dureri abdominale sau inflamații, icter; dureri de cap, greață și vărsături; pierderea vederii sau auzului; dificultăți de comunicare, de înghițire, sau modificări de culoare, formă sau dimensiuni ale unei alunițe.

Scanned with OKEN Scanner

Rezistența scăzută

IARNA

Oh, sezonul gripelor – acea perioadă a anului când organismele microscopice rele fac o femeie în toată firea să simtă durere, greață și, per total, să se simtă groaznic. Singurul lucru care stă între noi și o săptămână de supă de pui este sistemul nostru imunitar.

Sistemul imunitar este o rețea complexă de organe, glande și celule care funcționează împreună pentru a proteja organismul împotriva infecțiilor și a bolilor. El caută și distruge substanțele dăunătoare care ne invadează organismul, cum ar fi virusurile și bacteriile.

În majoritatea timpului, sistemul imunitar face o treabă grozavă de a ne menține sănătoase. Dar, câteodată, el este slăbit – rezultatul unei nutriții deficitare, lipsei de exerciții, lipsei de somn sau stresului. Acestea sunt momentele în care un intrus poate să pătrundă și să vă îmbolnăvească.

Puteți face ceva pentru a vă îmbunătăți imunitatea? Cu siguranță, spune dr. Sandra McLanahan, director medical al Integral Health Center din Buckingham, Virginia. Știți cum merge treaba: mâncați corect, faceți exerciții, odihniți-vă suficient, aveți grijă cu stresul. Împreună, aceste strategii vă mențin sistemul imunitar puternic.

Rp

Recomandări

PENTRU O VIAȚĂ CE SFIDEAZĂ BOLILE

Pentru a vă întări sistemul imunitar, începeți cu lucrurile de bază. Următoarele tactici stau la baza unui sistem imunitar robust și rezistent.

❒ Consumați cinci până la șapte porții de fructe și legume pe zi. Aceste alimente conțin substanțe fitochimice, compuși care vă îmbunătățesc imunitatea, spune dr. McLanahan. Ele vă oferă o doză sănătoasă de nutrimente antioxidante – vitaminele C și E, precum și beta-caroteni. Antioxidantele neutralizează radicalii liberi, molecule instabile care apar în mod natural în organism și care slăbesc sau rănesc sistemul imunitar.

O cană de legume cu frunze verzi înseamnă o porție, așa cum sunt și o jumătate de cană de legume gătite sau proaspete tocate, un fruct de dimensiuni medii și o jumătate de cană de fructe proaspăt tăiate sau la conservă.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Folosiți alimentele dulci procesate doar din când în când ca recompensă – iar atunci când cedați tentației, asigurați-vă că o faceți după o masă bogată. Dacă veți consuma alimente care conțin multe calorii, dar puține nutrimente, vă veți păcăli organismul și veți slăbi sistemul imunitar.

❒ Mergeți pe jos timp de 30 de minute, de cel puțin cinci ori pe săptămână. Exercițiile moderate sporesc activitatea sistemului imunitar în lupta împotriva infecțiilor, inclusiv a celulelor natural killer, celule B și T, spune dr. Gregory Heath, epidemiolog și fizioterapeut pentru Centers for Disease Control and Prevention din Atlanta.

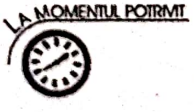
❒ Nu efectuați programe epuizante de exerciții sau acordați-vă timp suficient pentru refacere după astfel de zile. De exemplu, alternați programe de exerciții mai solicitante cu unele mai moderate. Cercetările au arătat că exercițiile intense (30 de minute de exerciții efectuate continuu sau intermitent la cel puțin 95% din capacitatea aerobă) chiar suprimă funcțiile imune, susține dr. Heath. La fel este cazul și pentru exercițiile care durează prea mult (peste o oră de exerciții susținute la mai mult de 80% din capacitatea aerobică).

❒ Dormiți cel puțin șapte ore pe noapte. Cercetările sugerează că prea puțin somn vă afectează sistemul imun, lăsându-vă mai susceptibilă la răceli și poate chiar unele forme de cancer. De fapt, atunci când cercetătorii de la University of California, San Diego, au realizat un studiu pe 23 de bărbați cărora li s-a scurtat perioada de somn cu patru ore timp de patru zile consecutive, celulele natural killer (NK) ale bărbaților au prezentat o reducere a activității cu 30%. Celulele NK sunt celule sanguine albe care caută și distrug virusuri și tumori.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA IMUNITĂȚII

O dietă sănătoasă joacă un rol important în menținerea unui sistem imunitar puternic. Alimentele oferă nutrimente, ingredientele de bază pe care organismul le folosește pentru a produce celule și alte lucruri esențiale legate de funcțiile imune. Următoarele sfaturi vă pot ajuta să vă asigurați că organismul are parte de vitaminele și mineralele de care are nevoie pentru lupta sa cu bolile.



❒ Luați 1 000 de mg de vitamina C de trei ori pe zi, de preferabil odată cu alimentele, spune dr. McLanahan. Vitamina C ajută sistemul imunitar să reacționeze mai agresiv la prezența virusurilor, bacteriilor

Scanned with OKEN Scanner

Rețete cu plante pentru o imunitate optimă

Vă simțiți ca și cum suferiți de răceală și gripă mai mult decât este normal? Încercați să oferiți un supliment naturist sistemului imunitar, sugerează dr. Sandra McLanahan, director medical al Integral Health Center din Buckingham, Virginia. Puteți achiziționa aceste plante sub formă de capsule, tablete sau tincturi de la magazinele de produse naturiste.

❒ Consumați doi căței de usturoi pe zi. Usturoiul îmbunătățește funcțiile imune prin reîncărcarea celulelor NK, globule albe care caută și distrug particulele străine invadatoare. Planta are și proprietăți antibiotice. Vă îngrijorează că respirația vă va mirosi a usturoi? Pentru a masca mirosul, mestecați niște pătrunjel.

❒ Luați două capsule sau tablete de ginseng de două ori pe zi, cu excepția cazurilor în care se recomandă altceva pe ambalaj. Cosmonauții ruși și sportivii olimpici asiatici folosesc ginsengul pentru a-și îmbunătăți rezistența la efectele fizice ale stresului. De asemenea, planta vă protejează împotriva radicalilor liberi, acele molecule renegate ce lezează celulele sănătoase.

❒ Luați două tablete de echinacea de trei ori pe zi, timp de până la două săptămâni, cu excepția cazurilor în care se indică diferit pe ambalaj. Echinacea a câștigat laude internaționale datorită proprietăților sale antibiotice și de stimulare a imunității. Cercetările sugerează că planta este cea mai eficientă atunci când este luată în doze mici pentru perioade scurte de timp.

❒ Luați capsule sau tinctură de Astragalus, așa cum se recomandă pe etichetă. Rădăcina de Astragalus întărește imunitatea prin îmbunătățirea activității mai multor tipuri de celule albe. Ea sporește, de asemenea, producția de anticorpi.

Scanned with OKEN Scanner

și celulelor canceroase. De asemenea, previne inflamația, reducând congestia ce apare odată cu răceli și infecții.

Notă: unele persoane suferă de diaree atunci când iau suplimente de peste 1200 mg de vitamina C pe zi. Dacă sunteți una dintre acele persoane, reduceți pur si simplu doza la un nivel mai tolerabil.

❒ Luați zilnic 300 U.I. de vitamina E, de preferat la masă. Într-un studiu la Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University din Boston, persoanele care au luat vitamina E pe o perioadă de aproape opt luni au prezentat cea mai mare îmbunătățire a funcției imune. Asocierea vitaminei cu alimentele favorizează absorbția.

❒ Consumați suficiente alimente bogate în fier și zinc pentru a obține doza zilnică recomandată de 18 și, respectiv, 15 mg. Fierul și zincul lucrează împreună pentru ca limfocitele – celulele albe care alcătuiesc prima linie de apărare împotriva bolilor – să fie gata să lupte cu virusurile și bacteriile. Un cartof copt oferă 2,7 mg de fier. O jumătate de cană de fasole boabe și 90 de grame de pui oferă 1,7 și, respectiv, 2,5 mg de zinc.

PE VIAȚĂ

❒ Dacă aveți peste 60 de ani (sau sperați să aveți într-o zi), luați un supliment multimineral/multivitaminic zilnic. Un studiu realizat la New Jersey Medical School din Newark a arătat că persoanele cu vârsta peste 60 de ani care au luat suplimente multivitaminice timp de 12 luni au obținut rezultate semnificativ mai bune la testele pentru funcțiile imunitare decât persoanele care luaseră placebo (o pastilă care arăta ca suplimentul adevărat, dar nu avea nici un efect) pentru aceeași perioadă.

Recomandări
PENTRU A EVITA STRESUL

Stresul vă poate afecta sistemul imun în multe moduri. Cercetările sugerează că femeile care suferă de stres cronic sunt în special vulnerabile la răceli și alte boli infecțioase, spune dr. Bert Uchino, profesor asistent la Departamentul de psihologie, University of Utah din Salt Lake City. Pentru a vă asigura că stresul nu vă afectează, urmați aceste sfaturi oferite de specialiști.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți exerciții de respirație de două ori pe zi. Începeți prin a sta pe un scaun, cu spatele drept. Inspirați încet și umpleți-vă plămânii de jos în sus. Concentrați-vă asupra modului în care abdomenul vi se

Scanned with OKEN Scanner

dilată când inspirați. Apoi expirați încet, în timp ce spuneți cu glas tare cuvântul *relaxare*, golindu-vă plămânii de sus în jos. Continuați această modalitate de a respira timp de cinci minute. La sfârșitul acestor minute vă veți simți calmă și relaxată, spune dr. Uchino.

❒ Amuzați-vă puțin uitându-vă la un film de comedie, un serial sau un CD cu actorii preferați de comedie. Râsul nu este doar o bună senzație emoțională, dar vă îmbunătățește de asemenea imunitatea. Cercetările realizate la Loma Linda University School of Medicine din California au arătat că râsul activează celulele T (care direcționează atacul sistemului imun asupra invadatorilor) și stimulează producerea de celule B (care produc anticorpii).

❒ Diversificați-vă relațiile personale. Cercetătorii de la Carnegie Mellon University din Pittsburgh au descoperit că oamenii cu legături mai variate cu familia, prietenii, colegii și comunitatea sunt mai puțin susceptibili la răceală. Cultivarea relațiilor de diferite tipuri contează mai mult pentru sănătatea emoțională decât a avea un număr foarte mare în universul dumneavoastră social.

❒ Abordați problemele de cuplu cu raționament și calm, și nu prin vociferări și învinuiri. Într-un studiu realizat la Ohio State University din Columbus, femeile care erau în mod frecvent angajate în conflicte înfierbântate cu partenerii erau supuse unor creșteri mult mai mari de hormoni de stres decât bărbații. Aceste femei aveau, de asemenea, un număr scăzut de celule albe. Aceste două modificări fizice indică o supresie a răspunsului imun. Cu alte cuvinte, certurile înfierbântate cu partenerul vă predispun la răceli și alte boli.

Rp

Recomandări

PENTRU UN MEDIU CARE SĂ SUSȚINĂ IMUNITATEA

În vreme ce puteți controla unii factori care vă influențează imunitatea, cum ar fi ceea ce mâncați și cât de des faceți exerciții, când vine vorba de alți factori, nu prea aveți ce face. Unul dintre aceștia este mediul. Poluarea, pesticidele și alte toxine vă pot reduce rezistența și vă pot face mai sensibile în fața bolilor.

Chiar și casa și biroul pot juca un rol în găzduirea acelor factori care vă influențează imunitatea. Formaldehida din materiale și tapițerie, lipiciul din mochetă și tapet, aerosolii și sporii de mucegai conspiră cu toții pentru a vă reduce imunitatea. Clădirile mai noi sunt mai bine sigilate și au sisteme interne de ventilație, și, de aceea, ele păstrează la distanță aerul curat și lucrurile dăunătoare înăuntru.

Scanned with OKEN Scanner

❒ În astfel de circumstanțe, cel mai bine este să schimbați ce puteți în mediul înconjurător pentru a-l face cât mai sănătos posibil. Următoarele strategii pot minimaliza atacul din exterior asupra sitemului imun.

❒ Instalați în casă un purificator de aer. Alegeți unul care are atât filtre de cărbune, cât și HEPA.

❒ Optați pentru parchet și gresie în loc de mochete și covoare.

❒ Dacă, totuși, aveți mochete, asigurați-vă că sunt din fibre naturale.

❒ Limitați contactul pe care îl aveți cu persoane care suferă de răceli. Dacă sunteți persoana din familie care are grijă de restul, s-ar putea ca acest lucru să fie mai dificil. Dar țineți minte că vă puteți reduce mult riscul de îmbolnăvire doar prin evitarea expunerii la virusurile care provoacă răceli.

❒ Spălați-vă frecvent pe mâini, în special iarna. Răcelile și gripa pot să vină de oriunde în această perioadă a anului. Spălați-vă pe mâini imediat după contactul cu o persoană răcită și spălați-vă întotdeauna înainte de masă.

❒ Țineți mâinile la distanță de gură, nas și ochi. Chiar dacă luați un virus, cel puțin îi puteți îngreuna eforturile de a ajunge în organism.

Alertă medicală

Dacă vă îmbolnăviți frecvent în ciuda tuturor eforturilor preventive, mergeți la medic pentru un examen amănunțit. Acest lucru este în special important dacă sunteți predispusă la infecții bacteriene cum ar fi sinuzita și pneumonia bacteriană. Dumneavoastră sau cineva din familia dumneavoastră s-ar putea să aibă alergii care sunt deseori cauza otitelor și sinuzitei recurente.

Scanned with OKEN Scanner

Sindromul de colon iritabil

Oamenii de știință nu au rezolvat încă misterul cauzelor sindromului de colon iritabil, sau SCI. Nici nu își pot explica de ce SCI afectează de două ori mai multe femei decât bărbați

Se știe că SCI este o afecțiune cronică caracterizată prin spasme, contracții și crampe necontrolate ale musculaturii intestinale, spune dr. Ralph Giannell, profesor de medicină la University of Cincinnati College of Medicine. Ca rezultat, suferiți de constipație, diaree, flatulență sau dureri abdominale – sau mai sigur, o combinație a celor patru.

LUNAR

SCI apare de obicei la persoane cu vârsta între 20 și 40 de ani, iar simptomele se agravează uneori odată cu înaintarea în vârstă, spune dr. Sheila Rodrigues-Stanley, director al laboratorului gastrointestinal al Oklahoma Foundation for Digestive Research, din Oklahoma City. Pentru unele femei, SCI a devenit o problemă așa de mare încât își reduc activitățile zilnice cât mai mult pentru a putea rămâne cât mai aproape de baia de acasă.

LUNAR

Pe lista potențialelor cauze, stresul ocupă unul din primele locuri. Ciclul menstrual al unei femei pare a provoca, de asemenea, simptomele – deși, din nou, nu se știe de ce.

Ar putea să fie datorită faptului că modificările hormonale lunare afectează deplasarea scaunului prin intestine, spune dr. Gerard Guillory, profesor asistent de medicină la University of Colorado Health Sciences Center din Aurora și autor la cărții *IBS: A Doctor's plan for Chronic Digestive Troubles*. Sau s-ar putea să se datoreze alimentelor grase, bogate în glucide după care femeile poftesc în aceste perioade și care irită intestinele.

NUTRIȚIE
Rp

Recomandări

PENTRU A PĂCĂLI PROBLEMELE INTESTINALE

Chiar dacă SCI este o afecțiune cronică, puteți face multe lucruri pentru a calma simptomele atunci când apare un episod. Primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să vă analizați în detaliu dieta. Ce mâncați și când mâncați poate influența major simptomele în bine sau în rău. Pentru a vă face dieta mai plăcută pentru intestine, încercați aceste sfaturi oferite de experți.

Scanned with OKEN Scanner

ORA MESEI

❒ Consumați mesele zilnic la aceeași oră. Dacă aveți, asemenea majorității femeilor un program zilnic agitat, el vă dictează momentele în care vă luați mesele. Mâncatul „pe fugă" vă afectează ritmul circadian al organismului, așa că el nu mai știe care sunt momentele în care trebuie să elimine deșeurile. Acest lucru poate duce la constipație sau la cicluri de constipație și diaree, ambele caracteristice SCI, spune dr. Giannella. Stabiliți un program al meselor și respectați-l, astfel încât organismul să poată să știe care sunt momentele potrivite pentru a elimina. Nu trebuie să aveți micul dejun la ora 7 fix și prânzul la ora 12. Alegeți ore care vi se potrivesc programului, dar rămâneți fidele acestora.

❒ Consumați cel puțin o porție de cereale, un fruct și o legumă la fiecare masă. Aceste alimente au suficiente fibre care nu doar vă ajută să aveți un program intestinal regulat, dar de asemenea calmează simptomele de SCI, spune dr. Giannella. Dacă suferiți de constipație de exemplu, fibrele vă fac scaunul să mai rețină apă, înmuindu-l și ajutând la eliminarea mai facilă. Sursele bune de fibre includ orezul brun, mazărea uscată, murele și avocado.

Mărirea aportului de fibre s-ar putea să agraveze simptomele la început – în special dacă dieta dumneavoastră era constituită în principal din alimente procesate. Dar în câteva săptămâni, organismul dumneavoastră se va adapta. Pentru a reduce disconfortul, încercați introducerea treptată a fibrelor. O sugestie este să adăugați cinci grame pe zi în prima săptămână, apoi alte cinci grame pe zi în următoarea săptămână și tot așa până când atingeți o doză zilnică de 25 de grame. Cinci grame reprezintă aproximativ cantitatea dintr-o jumătate de cană de cereale bogate în fibre.

❒ În cazul în care consumați legume integrale bogate în fibre și simptomele SCI par a fi insuportabile, încercați timp de o săptămână sau două sucul lor. O cantitate de 120 ml de suc morcovi, țelină sau pătrunjel la prânz și cină oferă toate vitaminele și mineralele de care aveți nevoie fără a vă afecta scaunul, spune dr. Eve Campanelli. Puteți achiziționa aceste sucuri de la supermarket, sau puteți să vi le preparați singură acasă folosind un storcător de fructe.

❒ Luați suplimente de fibre naturale de două sau trei ori pe zi timp de până la patru zile. Puteți să vi le preparați singure prin adăugarea unui sfert de linguriță de semințe pisate de psyllium, un sfert de linguriță de semințe de in și jumătate de linguriță de pudră de coajă de ulm la un pahar de 250 ml de apă. (Spre deosebire de pudre,

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări pentru calmare

Cu toate că medicii nu au aflat încă ce provoacă sindromul colonului iritabil, ei știu că stresul poate să declanșeze un episod. Următoarele tehnici de relaxare pot să vă ajute să scurtcircuitați răspunsul organismului la stres înainte ca acesta să aibă timp să vă afecteze intestinul, spune dr. Gerard Guillory, profesor asistent de medicină la University of Colorado Health Sciences Center din Aurora și autor la cărții *IBS: A Doctor's Plan for Chronic Digestive Troubles.*

❒ Respirați adânc timp de două-trei minute (sau atâta timp cât puteți) atunci când simțiți acumularea tensiunii. Începeți prin plasarea mâinilor pe abdomen. Inspirați încet și adânc pe nas, simțind cum abdomenul vi se dilată. Mențineți respirația timp de o secundă sau două, apoi expirați foarte încet pe gură. Repetați acest ciclu de mai multe ori până când vă simțiți mai împăcată.

❒ Luați o vacanță mintală pentru a vă detașa de o situație stresantă. Vizualizați-vă pe o plajă scăldată de soare. Simțiți cum razele plăcute ale soarelui vă alintă pielea și o briză răcoritoare vă atinge. Cu fiecare respirație, vă veți simți mai înviorată de către aerul proaspăt și curat. Auziți spargerea valurilor și țipetele pescărușilor în distanță. Continuați acest exercițiu de imagine până când vă simțiți complet relaxată și calmă.

❒ Exersați relaxarea progresivă a mușchilor timp de 15 minute oricând simțiți că sunteți tensionată. Dacă puteți, găsiți o cameră sau un loc unde puteți sta jos sau vă puteți întinde. Odată ce sunteți într-o poziție confortabilă începeți prin contractarea mușchilor din jurul ochilor ca și cum i-ați strânge să vedeți ceva mai bine, mențineți câteva secunde, după care eliberați. Repetați de trei ori. Continuați în josul corpului, contractând și apoi relaxând mușchii umerilor, mâinilor, șoldurilor, genunchilor și picioarelor. Până ajungeți la degetele de la picioare ar trebui să simțiți toți mușchii organismului încălziți și relaxați.

Scanned with OKEN Scanner

semințele de in nu se vor dizolva, dar vor fi foarte ușor de înghițit). Această combinație de ingrediente oferă atât fibre solubile cât și insolubile, care lucrează împreună pentru a deplasa scaunul prin intestine, susține dr. Mitchell Fleisher, profesor asistent de medicină de familie la University of Virginia Health Science Center din Charlottesville și medic de familie în Nellysford, Virginia. Veți găsi de cumpărat aceste trei ingrediente în magazinele de produse naturiste. El sugerează să stoarceți și una sau două lămâi în amestec înainte de a-l bea.

❒ Adăugați condimente în mâncare după ce gătiți – de exemplu, adăugați fulgi de ardei roșii sau piper negru peste ouă. Adăugarea de condimente după ce prepararea termică s-a terminat face ca acestea să fie mai puțin puternice și mai puțin iritante pentru intestin.

❒ Reduceți consumul de cafea, ceai negru și alcool. Aceste băuturi au acțiune stimulantă, făcând scaunul să treacă prin intestin prea repede, spune dr. Campanelli. De asemenea, alcoolul este acid, ceea ce poate afecta stomacul.

❒ Identificați băuturile și alimentele care s-ar putea să vă agraveze SCI prin urmărirea dietei pe care o consumați timp de două săptămâni. Pur și simplu, notați-vă ce consumați și când, iar după două săptămâni revizuiți notițele și încercați să găsiți un model repetitiv. Țineți minte că pot trece până la cinci ore între momentul consumului unui aliment și apariția simptomelor.

Odată ce ați identificat potențialele alimente problemă, eliminați-le din dietă timp de o săptămână. Observați dacă frecvența și severitatea simptomelor scad. Dacă așa se întâmplă, înseamnă că ați găsit vinovatul – și îl veți elimina pentru totdeauna din dietă, spune dr. Rodriguez-Stanley.

PLANTE Rp

Recomandări
PENTRU AMELIORAREA SIMPTOMELOR

Atunci când apare SCI, veți dori să îl calmați – rapid. Anumite plante pot să vă fie de ajutor pentru reducerea simptomelor și tratarea intestinului. Încercați unele dintre următoarele recomandări.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ În timpul episoadelor acute luați între una și trei capsule de călin (*Viburnum opullus*) la 15 minute înainte de fiecare masă. Atunci când simptomele cedează, reduceți doza la una sau două capsule luate doar înaintea celei mai consistente mese. Călinul relaxează tensiunea din intestine și permite scaunului să treacă fără spasme. Puteți cumpăra

Scanned with OKEN Scanner

aceste capsule de la magazinele de produse naturiste. Numărul de capsule depinde de înălțimea și greutatea dumneavoastră. O femeie care are 1,60 m și 54,5 kg va lua o capsulă, în timp ce o femeie de 1,83 m și 90 de kg va lua două sau trei. Fiecare producător diluează în mod diferit produsul, așa că asigurați-vă că urmați dozele de pe pachet.

❒ Înainte de fiecare masă beți un pahar de 250 ml de apă caldă la care ați adăugat 5-10 picături de ulei de mentă și ulei de chimen.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Cercetătorii germani au descoperit că această combinație reduce, în 90% dintre cazuri, durerea abdominală asociată cu SCI. Cu toate că studiul a fost de mică amploare și a durat doar patru săptămâni, cercetătorii au concluzionat că plantele sunt potrivite ca o alternativă a medicației prescrise în mod normal pentru tratarea simptomelor SCI. Veți găsi uleiurile în magazinele de produse naturiste.

Notă: femeile însărcinate nu ar trebui să ia ulei de semințe de chimen. În doze mari, planta poate fi dăunătoare pentru fătul în dezvoltare. De asemenea, aveți grijă că uleiul de mentă consumat pe o perioadă îndelungată poate provoca dureri puternice de stomac și inflamații. Din când în când, oferiți o „pauză" stomacului sau folosiți după nevoie, nu în permanență.

Rp

Recomandări
PENTRU A SUPRAVIEȚUI UNUI EPISOD

În afară de schimbările dietei și remediile din plante, câteva alte strategii pot să vă ajute să supraviețuiți episoadelor de SCI. Mulți medici sunt de acord că următoarele recomandări sunt esențiale pentru controlul simptomelor SCI.

❒ Consumați zilnic cel puțin 30 ml de apă pentru fiecare kilogram de greutate corporală. De exemplu, o femeie care are 70 de kilograme ar trebui să consume cel puțin doi litri de apă pe zi. Apa ajută la punerea la punct a eliminării fecalelor, explică dr. Fleisher. Dacă suferiți de constipație, apa va înmuia scaunul. Dacă aveți diaree, va acționa împreună cu fibrele pentru a oferi consistență.

❒ Faceți exerciții aerobice cel puțin 20 de minute pe zi, de trei ori pe săptămână. Cuvântul aerobic se referă la orice activitate care vă face inima să pompeze puternic – nu doar dansuri aerobice, ci și alergări, înot și chiar o plimbare în ritm alert. Oamenii de știință nu pot să explice încă de ce, dar exercițiile par a reduce atât frecvența constipației, cât și a diareei, spune dr. Joel Mason, profesor asociat în Divizia de

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

gastroenterologie și nutriție clinică la Tufts University School of Medicine din Boston.

Alertă medicală

Dacă suferiți de SCI și observați sânge în scaun sau pierdeți inexplicabil în greutate, mergeți imediat la medic. Aceste simptome ar putea să indice o problemă subiacentă mult mai serioasă. De asemenea, ar trebui să mergeți la medic în cazul în care constipația, diareea sau durerile abdominale devin atât de severe încât vă afectează viața de zi cu zi, spune dr. Rodriguez-Stanley.

Supragreutatea și obezitatea

În fiecare an, peste jumătate dintre americani fie urmează o dietă, fie încearcă să țină la distanță kilogramele pe care deja le-au pierdut. Pentru mulți dintre noi, războiul cu greutatea este continuu. De ce ne este așa de greu să reușim să slăbim?

"Eu cred că acest lucru se întâmplă deoarece dorim un remediu rapid în locul unui remediu pe termen lung", spune Cheryl Norton, profesor de sport la Metropolitan State College of Denver. „Odată ce americanii trec de vârsta de 20 de ani, ei se îngrașă aproximativ jumătate de kilogram pe an pentru că duc o viață sedentară. Așa că încearcă o multitudine de diete și chiar se înfometează pentru a slăbi cât mai repede." Bineînțeles, kilogramele în plus dispar... pentru o vreme. Dar, în mod inevitabil, reapar.

Nu înțelegeți greșit: dacă sunteți supraponderală, vă veți face un bine extrem de mare dacă țintiți către o greutate sănătoasă – una care este potrivită pentru vârsta și constituția dumneavoastră, spune dr. G. Michael Steelman, președinte al American Society of Bariatric Physicians. Pentru a vă calcula greutatea ideală, folosiți următoarele sfaturi oferite de dr. Steelman: dacă aveți 1,5 m înălțime, greutatea dumneavoastră aproximativă ar trebui să fie 50 kg. Dacă sunteți mai înaltă, adăugați câte cinci kilograme pentru fiecare cinci centimetri în plus. Apoi, la acea cifră adăugați 10% dacă aveți o constituție mai solidă sau scădeți 10% dacă aveți o constituție mai firavă.

Kilogramele în plus sunt mult mai mult decât un simplu defect cosmetic. Ele sunt asociate multor probleme de sănătate, cum ar fi boli cardiace, diabet zaharat și cancer de sân, de ovare și de uter.

Scanned with OKEN Scanner

Eliminarea grăsimii

Cercetătorii canadieni de la McGill University din Montreal au arătat că femeile care iau mult în greutate în prima parte a sarcinii au tendința să păstreze această greutate și mult timp după ce au născut. Cercetările au sugerat că aceste femei – în special cele care sunt deja supraponderale – trebuie să-și supravegheze cu atenție câștigul în greutate în timpul sarcinii cel puțin până în săptămâna 20. Această strategie poate menține câștigul în greutate postpartum la minim.

Dacă doriți să slăbiți în mod vizibil și permanent, există o singură „formulă" care funcționează: trebuie să ardeți mai multe calorii decât consumați. Puteți face acest lucru mâncând sănătos și făcând exerciții fizice în mod regulat.

A fi supraponderal vă afectează, de asemenea, și sănătate emoțională, notează dr. Steelman. În timp ce unele femei se simt perfect confortabil în corpul lor, altele resimt o scădere dramatică a respectului și încrederii în sine.

Recomandări

PENTRU KILOGRAME PIERDUTE PENTRU TOTDEAUNA

Majoritatea dintre noi nu avem probleme în a începe un program de slăbit. A-l duce până la capăt este o cu totul altă discuție. Pentru a gândi un program cu care putem trăi, specialiștii sugerează următoarele tactici.

PRIMĂVARA

❒ Începeți programul de slăbit primăvara sau vara. În mod natural tindem să mâncăm mai mult în lunile de toamnă și iarnă, atunci când vremea devine mai rece. Acest lucru scade șansele de reușită încă de la început. Vremea caldă, pe de altă parte, vă încurajează să ieșiți afară și să deveniți activă.

❒ Plănuiți o pierdere treptată în greutate – nu mai mult de un kilogram pe săptămână. Dacă scădeți mai mult de atât, metabolismul dumneavoastră (mecanismul de ardere a caloriilor din organism) va încetini pentru a conserva energia. „Este modalitatea organismului de

Scanned with OKEN Scanner

a vă proteja de la înfometare", explică dr. Norton. Pierderea în greutate va încetini, iar kilogramele pierdute vor fi puse la loc destul de ușor.

❒ Faceți doar una sau două schimbări minore în același timp în obiceiurile de dietă și de exerciții. De exemplu, căutați modalități prin care să reduceți aportul de calorii cu aproximativ 125 calorii pe zi, spune dr. Steelman. Ați putea încerca să folosiți muștar în loc de maioneză pe sandvișuri sau lapte cu puțină grăsime (1%) în loc de frișcă la cafea. Același lucru este valabil și pentru programul de exerciții fizice: începeți cu un program de zece minute și creșteți treptat de acolo, sugerează el. Înaintând încet și oferindu-vă suficient timp să vă ajustați în fața noilor schimbări, vă pregătiți pentru soluții pe termen lung.

❒ Dacă folosiți un cântar pentru a vă măsura progresul, cântăriți-vă la aceeași oră în fiecare zi. Fluctuațiile de greutate ce au loc într-o perioadă de 24 de ore sunt considerabile. Dacă într-o zi vă cântăriți de dimineață și în alta seara înainte de culcare, evaluarea nu va fi exactă.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări PENTRU A REDUCE DIN GRĂSIMI

Programele de slăbit au de multe ori de suferit datorită orientării nutriției, concentrându-se în principal pe grăsimea din dietă. Ca să fie clar, mulți specialiști recomandă limitarea aportului zilnic de grăsimi la 25% provenite din calorii – din mai multe motive ce țin de sănătate. Puteți să faceți alte modificări, la fel de importante ale obiceiurilor culinare pentru a vă susține pierderea în greutate. Începeți cu acestea.

❒ Măsurați dimensiunea porțiilor. Multe femei au redus grăsimea din dietă, dar au supracompensat cu porții prea mari de alimente degresate sau cu conținut redus de grăsimi", spune dr. Steelman. „Aceste alimente pot fi destul de bogate în calorii."

❒ Consumați cel puțin 25 grame (doza zilnică recomandată) de fibre în fiecare zi. Fibrele, ce pot fi găsite doar în plante, suprimă în mod natural apetitul. Vă fac să vă simțiți sătulă, explică Ingrid Lofgren, University of Massachusetts Medical Center din Worchester. Pentru a vă asigura că luați doza zilnică recomandată, alcătuiți-vă mese în jurul produselor din cereale, leguminoase, legume și fructe. O jumătate de cană de mazăre are șapte grame de fibre, o cană de zmeură – șase

Scanned with OKEN Scanner

grame, o jumătate de cană de fasole – 6,9 grame; o cană de spaghete integrale, 5,4.

❒ Consumați 250 ml de apă cu 15 minute înainte de fiecare masă. Apa vă scade efectiv apetitul, așa că veți mânca mai puțin, notează Lofgren. LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Împărțiți cele trei mese obișnuite în cinci sau șase „mini-mese". În cazul în care consumați porții mai mici mai frecvent, vă potoliți în permanență foamea, împiedicându-vă să mâncați prea mult la o masă. DIMINEAȚA

❒ Pentru micul dejun, alegeți alimente sănătoase, cum ar fi pâinea prăjită cu fructe de orice fel, iaurt degresat sau parțial degresat, sau brânză de vaci din lapte degresat sau parțial degresat cu fructe. Alimentele bogate în grăsimi și carbohidrați, cum ar fi gogoșile, vă trimit glicemia într-o călătorie asemănătoare rollercoasterului. Acest lucru vă mărește apetitul și provoacă pofte de zahăr, spune dr. Steelman. DIMINEAȚA

❒ Dacă lucrați într-un birou, aprovizionați-vă biroul cu alimente cu conținut scăzut de grăsimi, cum ar fi cutii de o porție de ton și supe deshidratate. Apoi, în zilele când nu aveți timp să vă luați cu dumneavoastră mâncare de acasă, aveți o alternativă rapidă și sănătoasă chiar la îndemână. Nu veți fi la fel de tentată să vă îndreptați către cel mai apropiat tonomat sau restaurant fast-food. ZIUA

❒ Ascundeți gustări sănătoase, cum ar fi fructe uscate, cutii de o porție cu suc de legume în servietă, poșetă sau mașină. Aceste alimente sunt antidoturi ideale pentru acele pofte dintre mese. Vă satisfac pofta de mâncare fără prea mari pierderi de calorii în favoarea grăsimii.

❒ Mâncați la masa din bucătărie sau în sala de mese și nu în fața televizorului. Persoanele care se uită la TV în timpul mesei tind să consume semnificativ mai multă mâncare, ceea ce înseamnă că cei care se uită la TV acumulează mai multe puncte și răspunsuri. ORA MESEI

❒ Mâncați cina cu cel puțin trei ore înainte de somn. Bazându-se pe experiențele pacienților, dr. Steelman a concluzionat că persoanele care își mănâncă majoritatea caloriilor aproape de ora de somn au un porgram mai greu de pierdere în greutate. Puteți să învinuiți metabolismul: se culcă devreme. NOAPTEA

❒ Dacă trebuie să mâncați cu mai puțin de trei ore înainte de somn, alegeți fructe, legume, cereale integrale și alte proteine cum ar fi produse lactate degresate sau cu conținut scăzut de grăsime. Aceste NOAPTEA

Scanned with OKEN Scanner

alimente vă oferă cele mai multe vitamine și minerale în schimbul unui număr modest de calorii, explică dr. Steelman.

Țineți un jurnal al dietei, notând nu doar ceea ce mâncați, dar și cât de mult mâncați, când mâncați și ce faceți în timp ce mâncați. Acest proces vă ajută să vă formați obiceiuri mai sănătoase prin descoperirea surselor ascunse de calorii și grăsimi. El identifică și situațiile care vă declanșează apetitul – de exemplu, s-ar putea să realizați că sunteți mai atrasă de mâncare atunci când vă plictisiși sau sunteți stresată.

EXERCIȚII Rp

Recomandări PENTRU A VĂ INTRA ÎN FORMĂ ȘI A SLĂBI

Exercițiile fizice sunt o componentă esențială a ecuației slăbitului. Țineți minte că pentru a slăbi trebuie să ardeți mai multe calorii decât consumați. Iar cea mai bună modalitate de a face acest lucru este să faceți exerciții fizice cu regularitate. Pentru a vă dezvolta un stil de viață mai activ, iată câteva sfaturi mai jos.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți cel puțin 30 de minute de exerciții aerobice de cinci până la șapte ori pe săptămână, sugerează dr. Steelman. *Aerobic* înseamnă că activitatea vă face inima să bată mai tare și ritmul respirației să crească. Mersul, alergatul și mersul pe bicicletă se încadrează toate aici.

❒ Alegeți exerciții aerobice care vă fac plăcere. Cu cât vă place mai mult ce faceți, cu atât veți fi mai atrasă să continuați să o faceți.

❒ Adăugați la regimul de exerciții și cele pentru creșterea rezistenței, care vă ajută să vă dezvoltați masa musculară. Deoarece mușchii ard mai multe calorii decât stratul adipos, metabolismul va fi accelerat. Iar acest lucru este valabil indiferent dacă faceți activitate fizică sau nu. „Acest lucru este un plus extrem de important atunci când se discută despre pierderea în greutate și menținere", spune dr. Steelman.

Puteți face o combinație de exerciții aerobice și pentru rezistența musculară sau le puteți alterna. Asigurați-vă doar că înlocuiți exercițiile aerobice cu exerciții de putere în maxim trei dintre zile.

ZIUA

❒ Găsiți modalități de a vă crește activitatea fizică pe parcursul unei zile. Dacă, spre exemplu, obișnuiți să mergeți pe jos până la serviciu, adăugați încă un bloc (ca distanță), la ruta dumneavoastră. Veți arde cu zece calorii în plus pe zi, sau cu aproximație 3 500 de calorii pe an – numărul de calorii din jumătate de kilogram de grăsime. Alte strategii

Scanned with OKEN Scanner

sunt să mergeți pe scări în loc să luați liftul, la prânz ieșiți la o scurtă plimbare, iar atunci când mergeți la supermarket, parcați mașina în capătul cel mai îndepărtat al parcării.

❒ Stabiliți-vă țeluri pentru exerciții și recompensați-vă când le atingeți. Dacă mergeți timp de 30 de minute pe zi în această săptămână, de exemplu, tratați-vă cu un film sau o baie relaxantă.

Alertă medicală

Dacă depășiți cu mai mult de 20% greutatea ideală, aveți un risc mai mare de a vă îmbolnăvi, cum ar fi de boli cardiace, diabet zaharat și unele forme de cancer. Ar trebui să mergeți la medic pentru un control și asistență în aplicarea unui program de slăbit care să vi se potrivească.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 3

Probleme Hormonale și Reproductive

Unele persoane preferă să dea vina pe Eva. Dacă nu ar fi mușcat din măr, zic ei, omenirea nu ar trebui să aibă de a face cu „problemele feminine", cum ar fi menstruația și menopauza.

Bineînțeles că oamenii de știință au alt punct de vedere. Nu contează. Realitatea este că femeile își petrec o bună parte din viața lor încercând să mențină o simbioză liniștită cu sistemul lor reproducător.

Este adevărat, totuși, că unele femei trec prin perioada reproductivă (cu ciclu menstrual) și prin menopauză fără a suferi nici măcar o crampă sau un puseu de căldură. Dar altele au simptome atât de severe încât sunt incapabile să își desfășoare activitățile de zi cu zi.

În aceeași idee, unele femei trec ușor prin perioada de sarcină, au un travaliu scurt și nu au probleme în a alăpta. Altele nu sunt la fel de norocoase.

Nimeni nu știe de ce aceleași procese fizice afectează femeile atât de diferit. Dar atunci când menstruația, sarcina sau menopauza vă fac să vă simțiți mai puțin bine, probabil nu prea vă interesează de unde vin simptomele. Nu doriți decât alinare și o puteți obține – cu ajutorul medicamentelor. Aveți bufeuri (pusee de căldură) și nu puteți să vă răcoriți? Exersați tehnica de respirații profunde pentru a vă răcori rapid. Aveți crampe menstruale care nu par să se amelioreze? Presați

Scanned with OKEN Scanner

pe un punct situat la nivelul pliului dintre picior și trunchi timp de câteva minute. Suferiți de uscăciune vaginală datorată menopauzei? Luați suplimente de ginseng.

Pentru viitoarele mame, specialiștii au recomandat măsuri de autoîngrijire pentru o sarcină sănătoasă și confortabilă. Dacă dumneavoastră și partenerul dumneavoastră încercați să aveți un copil, rețetele noastre naturale s-ar putea să vă ajute să vă măriți șansele de succes.

Bineînțeles, menstruația și menopauza sunt evenimente normale ale vieții, dar aceasta nu înseamnă că ar trebui să suferiți datorită lor. Rețetele naturale din paginile care urmează vă pot ajuta să vă îmbunătățiți sănătatea reproductivă.

Bufeurile

Gândindu-se acum la cele petrecute, Carol Lewis își dă seama că avusese bufeuri (puseuri de căldură) minore pe tot parcursul verii. Dar la jumătatea lunii octombrie, cam în perioada în care primul val de frig a ajuns în partea de sud a suburbiei ei din Pennsylvania, lucrurile au început să se încingă cu adevărat pentru profesoara de 44 de ani.

„În dormitorul nostru este frig, aveam chiar o fereastră deschisă", își aduce aminte ea. „Dar eu tot continuam să mă dezvelesc în somn, iar soțul meu continua să mă învelească. Acest lucru dura toată noaptea." De fapt, Lewis a devenit atât de agitată în somn încât soțul ei de obicei atât de loial, a decis să doarmă în camera de oaspeți până când situația se mai domolea – cum din fericire s-a întâmplat cam un an mai târziu.

PE VIAȚĂ

Cele trăite de Lewis sunt lucruri relativ tipice pentru femeile care se apropie de menopauză. De fapt, trei din patru femei trec prin acestea ca un preludiu al „schimbării" – câteodată debutând cu câțiva ani înainte de ultimele menstruații. Un număr mult mai redus de femei trebuie să treacă prin iadul puseurilor de căldură, cu episoade atât de severe, încât trebuie să se schimbe din hainele transpirate la fiecare câteva ore sau se trezesc noapte de noapte transpirate leoarcă.

Nimeni nu știe cu exactitate ce declanșează bufeurile, dar par să fie legate de modificările hormonale care apar înainte și în timpul menopauzei. Aceste schimbări stimulează într-un fel încă necunoscut

Scanned with OKEN Scanner

partea creierului care controlează temperatura corporală, afectându-i controlul de obicei atât de bine reglat. Ca rezultat, creierul semnalizează corpului să disipeze căldură, cu alte cuvinte încălzire și transpirație.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Dacă ați măsura temperatura corporală în timpul unui puseu de căldură, nu ați detecta febră. „Dar puseurile de căldură sunt sincronizare cu temperatura centrală, care se ridică și scade într-un mod previzibil pe o perioadă de 24 de ore", notează dr. Freedman, de la Wayne State University, Detroit. Lucrurile încep să fie perceptibile cam în același timp când corpul ajunge la temperatura maximă pentru ziua respectivă – de obicei după-amiaza târziu sau seara. Pentru femeile care au un program normal de la 9 la 17, momentul maxim pentru puseuri de căldură este 17:35. Dar puseurile pot apărea oricând ziua sau noaptea.

În timpul unui episod, sângele inundă zonele de la suprafața pielii de pe piept, gât și cap. Odată cu circulația sporită vine și o creștere a temperaturii pielii, o ușoară accelerare a bătăilor inimii și frecvenței respirației, și transpirației. Pe măsură ce bufeurile disipează căldura, temperatura centrală a corpului scade (motivul pentru care vă este frig și sunteți udă după aceea). Întregul proces durează doar două până la cinci minute.

Puseurile de căldură sunt inofensive din punct de vedere fizic – dar ele pot să vă facă să vă simțiți agitată și neconfortabil.

Iar dacă ajung să vă întrerupă somnul de suficient de multe ori, pot să vă irite și vă producă depresie în timpul zilei, spune dr. June LaValleur, profesor asistent de obstetrică și ginecologie la University of Minnesota Medical School, Minneapolis. De fapt, unele dintre simptomele mintale atribuite modificărilor hormonale de dinainte și după menopauză – încetinirea gândirii, de exemplu – apar mai probabil datorită lipsei de somn, sugerează ea.

Vestea bună în legătură cu bufeurile este că ele încetează odată cu instalarea menopauzei. Pentru femeile care au participat la un studiu, numărul de episoade „incendiare" a scăzut la 20% în patru ani de la instalarea menopauzei.

Rp

Recomandări
PENTRU CALMAREA RAPIDĂ

Puseurile de căldură s-ar putea să vă ia prin surprindere prima oară când apar. Dar dacă sunteți asemeni majorității femeilor, veți fi într-un final capabile să vă dați seama când unul este pe cale să se

Scanned with OKEN Scanner

întâmple (cu excepția momentelor în care sunteți adormită, bineînțeles). Următoarele strategii vă pot ajuta să calmați puseurile și să împiedicați să devină prea severe.

❒ Exersați tehnica respirațiilor profunde. Într-un studiu, femeile care aveau 20 sau mai multe episoade de bufeuri pe zi au reușit să reducă numărul acestora cu 50% prin folosirea acestei tehnici. „Tehnica pare a scurtcircuita stimularea sistemului nervos central care apare de obicei în stadiul inițial al puseului", explică dr. Freedman.

Atunci când simțiți apropierea unui bufeu, pregătiți-vă pentru exercițiul de respirație: stați în poziție verticală și lărgiți-vă un pic cureaua sau centura dacă o simțiți prea strânsă. Începeți expirând pe nas mai îndelung decât de obicei. Apoi inspirați pe nas ușor și profund, umplându-vă plămânii de jos în sus, menținând în tot acest timp abdomenul relaxat. Atunci când pieptul este extins complet, expirați încet și profund, ca și cum ați ofta. Continuați așa până la calmarea puseului.

❒ Combinați tehnica respirațiilor profunde cu cea de vizualizare. Folosindu-le împreună puteți să accentuați senzația de frig, acest lucru ducând la calmarea mai rapidă a bufeurilor, spune Carol Snarr, psihofiziolog (o persoană care predă biofeedbak și alte tehnici minte/corp) la Life Sciences Institute din Topeka, Kansas.

Încercați vizualizările când simțiți apropierea unui puseu de căldură, sugerează Snarr. Începeți prin a atribui bufeului o culoare, de exemplu roșu. Pe măsură ce expirați, vizualizați culoarea părăsindu-vă corpul, eliberând căldura și trimiterea acesteia undeva departe de dumneavoastră. Pe inspirație, vizualizați-vă corpul inspirând albastru sau o altă culoare rece. Permiteți culorii să vă îmbăieze corpul, calmându-vă pieptul, gâtul și capul. Atunci când simțiți că puseul a trecut, puteți încheia vizualizarea imaginându-vă așa cum ați dori să fiți – rece și reîmprospătată.

❒ Dacă puteți, ajustați temperatura camerei în care stați la 15°C. Chiar dacă poate părea simplist, reducerea căldurii și folosirea aerului condiționat reprezintă un sfat solid, conform dr. Freedman. „Orice lucru care crește temperatura corporală, chiar dacă doar într-o măsură foarte mică, poate agrava problema", spune el.

❒ Purtați ciorapi din polipropilenă. Acest material ajută la eliminarea mai facilă a transpirației. Puteți găsi astfel de haine în cataloagele de produse pentru exterior.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Îmbrăcați-vă în straturi. În acest fel, puteți să renunțați la haine pe măsură ce temperatura corporală crește, astfel încât să rămâneți confortabilă. În loc de o bluză groasă pe gât, purtați un cardigan sau vestă peste o bluză.

Rp

Recomandări
PENTRU A PREVENI BUFEURILE

În funcție de cât de frecvente sau intense sunt episoadele, s-ar putea să doriți să găsiți o metodă să le opriți definitiv. Mulți medici prescriau inițial terapia de substituție hormonală tocmai cu acest gând în minte, spune dr. LaValleur. Dacă ați dori o abordare fără medicamente, încercați aceste metode preventive în schimb.

❒ Încercați un preparat botanic special pregătit pentru puseurile de căldură sau menopauză, cum ar fi Remifemin sau Femtrol. Astfel de produse ar putea să conțină o combinație de câteva plante, cum ar fi mielărea sau piperul călugărului (*Vitex agnus-castus*), cimicifuga (*Cimicifuga racemosa* sau black cohosh), dong quai, panax ginseng (denumit și ginseng asiatic) și rădăcina de lemn dulce. Aceste plante se completează și se echilibrează unele pe altele, sporind eficacitatea produsului și reducând efectele secundare, spune dr. James E. Williams, specialist în medicină orientală la Center for Women's Medicine din San Diego. El sugerează să consultați un medic cu cunoștințe despre plante astfel încât acesta să vă recomande un produs bun și să vă explice cum să îl folosiți eficient și sigur. Puteți alege singură un produs, dar aveți grijă să urmați recomandările de doze de pe ambalaj.

Notă: dacă produsul conține rădăcină de lemn dulce, limitați-vă la maxim cinci grame de plantă pe zi. Doze mai mari pot produce efecte secundare, cum ar fi hipertensiune arterială, dureri da cap și epuizare. Dacă folosiți dong quai, evitați expunerea la soare. Unele persoane devin fotosensibile atunci când folosesc această plantă.

NOAPTEA

❒ Înainte de somn, faceți o baie călduță – nu fierbinte. Stați în ea până când apa începe să se răcească, ceea ce ar trebui să dureze cam 20 de minute. Acest ritual s-ar putea să întrerupă ciclul puseurilor de căldură pe timp de noapte, astfel încât să apară mai puțin frecvent și să fie mai puțin severe, conform lui Helen Healy, specialist naturopat și director al Wellspring Naturopathic Clinic din St. Paul, Minnesota.

❒ Pentru a spori efectele terapeutice ale băii, adăugați următoarele uleiuri esențiale, patru picături de mușețel, șase picături de lămâie și

Scanned with OKEN Scanner

zece picături de luminița-nopții (*Oenothera biennis*). Mușețelul ar trebui să vă relaxeze corpul în timp ce lămâia calmează și reduce stresul, iar luminița-nopții ajută la menținerea echilibrului hormonal, susține Mary Muryn, aromaterapeut în Westport, Connecticut, și autoare a cărții *Water Magic*. Puteți achiziționa uleiuri esențiale din magazinele de produse naturiste și unele magazine specializate pe produse de baie și cosmetice.

DIMINEAȚA

❒ Aplicați pe piele o cremă care conține progesteron natural. Crema introduce progesteronul direct în sânge, astfel încât acesta își face efectul mai rapid, susține Marcus Laux, specialist naturopat din Santa Monica, California și coautor al lucrării *Natural Woman, Natural Menopause*. Dovezile clinice sugerează că această cremă ar putea ajuta la reducerea puseurilor de căldură prin echilibrarea hormonilor, explică el. De asemenea, organismul poate converti progesteronul în estrogen sau alți hormoni după cum ar avea nevoie, oricând are în cantități prea mici aceste substanțe.

Cumpărați un produs care conține cel puțin 400 mg de progesteron pe 28 g și aplicați o jumătate de linguriță de două ori pe zi, dimineața și seara, până la reducerea puseurilor de căldură. În acel moment, reduceți doza la un sfert de linguriță de două ori pe zi. Apoi odată ce ați reușit să controlați puseurile, reduceți din nou doza la un sfert până la maxim o jumătate de linguriță pe zi. Aplicați crema la nivelul încheieturii mâinilor, gâtului, toracelui, sânilor, abdomenului și/sau coapselor interioare (asigurați-vă mai întâi că aveți pielea curată).

Cu toate că puteți să cumpărați crema aceasta direct din farmacii, dr. Laux recomandă să consultați un medic înainte pentru a vă asigura că acest tip de cremă este potrivit pentru dumneavoastră și obțineți o rețetă pentru concentrația care să vă fie folositoare. Aceste produse nu sunt potrivite pentru femeile care au suferit de cancer sau care au un risc ridicat de dezvoltare al acestuia.

Aveți grijă însă la cremele cu progesteron din ignama sălbatică. O analiză de laborator a descoperit că majoritatea acestor produse conțin foarte puțini hormoni sau chiar le lipsesc în totalitate. El recomandă să le evitați complet.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU A DOMINA CĂLDURA

Lucrurile pe care le mâncați pot fie ameliora, fie agrava puseurile de căldură. Următoarele strategii alimentare pot să vă ajute să mențineți controlul.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Consumați 30 până la 50 de miligrame de izoflavone pe zi. Acestea sunt substanțe de origine vegetală ce pot fi găsite din abundență în produsele din soia și care au un efect slab asemănător estrogenului. Acești compuși s-ar putea să vă ajute să reduceți bufeurile, cât și să ameliorați efectele fizice pe care le are menopauza.

Trebuie să consumați 85-150 g de produse din soia, cum ar fi tofu, boabe de soia și proteine vegetale cu textură pentru a atinge doza zilnică recomandată de izoflavone (pentru surse de top de izoflavone citiți „Unde găsim izoflavone", la pagina 274.) Există, de asemenea, și suplimente fitoestrogenice vegetale care pot fi achiziționate din magazinele de produse naturiste.

❒ Luați 800 U.I. de vitamina E, zilnic. Până acum, toate dovezile sunt în mare parte anecdotice, dar unii medici susțin că pacientele lor care iau vitamina E au mai puține probleme cu bufeurile, conform lui Michael Murray, specialist naturopat în Bellevue, Washington; în cartea sa, *Menopause: How You Can Benefit from Diet, Vitamins, Minerals, Herbs, Exercises and Other Natural Methods*, el sugerează reducerea dozei la 400 U.I. pe zi odată ce ați reușit să controlați puseurile de căldură.

Notă: pentru că dozele mari de vitamina E pot provoca efecte secundare, este o idee bună să vă consultați medicul înainte de a lua 600 U.I.

❒ Monitorizați ce reacție aveți la usturoi, ghimbir, ardei roșii iuți, ceapă și produse puternic acide, cum ar fi citricele și roșii. Aceste alimente s-ar putea să reprezinte combustibilul pentru bufeurile dumneavoastră, susține dr. Judyth Reichenberg-Ullman, specialist naturopat la Northest Center for Homeopathic Medicine din Edmonds, Washington, și coautoare a cărții *Homeopathic Self-Care*. Dacă tindeți să resimțiți puseuri după ce ați consumat unul dintre aceste alimente, eliminați-le din dietă timp de o săptămână și observați cum vă simțiți.

❒ Evitați băuturile cu cofeină. Cercetătorii nu își pot explica încă de ce, dar cafeaua, ceaiul și ciocolata pot declanșa bufeuri la unele femei, notează Pamela Schwingl, epidemiolog la Family Health International, Research Triangle Mark, North Carolina.

Rp

Recomandări
PENTRU O VIAȚĂ FĂRĂ BUFEURI

În afară de o bună nutriție, alte obiceiuri pot să vă ajute să scăpați de bufeuri pentru totdeauna. Iată în continuare ce vă recomandă specialiștii.

Scanned with OKEN Scanner

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți exerciții fizice cel puțin 30 de minute în fiecare zi. Cercetătorii suedezi au descoperit că femeile care fac exerciții în mod regulat au mai puțin puseuri și de intensitate mai redusă decât femeile sedentare. Mai mult de atât, acelea care lucrau cel puțin 3,5 ore pe săptămână – sau 30 de minute pe zi – aveau șanse mult mai mari să nu aibă parte de bufeuri. Dacă ați fost relativ inactivă toată viața, puteți să vă începeți în siguranță rutina de exerciții cu o plimbare ușoară, ne sfătuiește dr. Mona Shangold, director la Center for Women's Health and Sports Gynecology din Philadephia.

❒ Evitați băuturile alcoolice. Alcoolul vă face să suferiți puseuri de căldură chiar și atunci când nu sunteți într-o stare de dezechilibru hormonal. Cu siguranță, poate accentua puseurile de căldură.

Într-un studiu realizat la University of North Carolina, Chapel Hill, femeile care consumau cel puțin un pahar de alcool pe săptămână aveau cu aproximativ 13% șanse mai mari de a suferi de un episod de bufeuri decât femeile care nu beau. „Consumul de alcool s-a dovedit a fi unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru puseurile de căldură", după cum declară dr. Schwingl, principalul autor al studiului.

❒ Renunțați la fumat. Fumatul afectează cantitatea de estrogeni din organism, făcându-vă mai susceptibilă la bufeuri, notează dr. Schwingl. Pe lângă aceasta, unele studii au arătat că femeile care fumează trec prin menopauză cu un an sau doi mai devreme decât nefumătoarele.

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă puseurile de căldură devin atât de frecvente sau severe, încât vă afectează rutina zilnică. De asemenea, mergeți la medic dacă episoadele continuă timp de mai multe săptămâni și vă perturbă somnul.

Depresia postpartum

Noile mame nu pot fi învinuite pentru că ajung să aibă o părere, să zicem așa, deformată despre ce înseamnă a fi mamă. Televiziunea, revistele și majoritatea cărților prezintă această perioadă ca una de fericire nemărginită – fără niciun pic de scutece murdare, copil țipând și o soacră arogantă căreia să îi faci față.

Scanned with OKEN Scanner

Realitatea este, însă, rareori atât de roză. De fapt, până la 70% dintre noile mame trec prin această perioadă de „depresie după naștere". Aceste femei plâng foarte ușor, devin anxioase, iritabile, fără liniște și ultrasensibile la trei sau patru zile de la naștere. „Sunteți plângăcioase și iritabile", spune o femeie care a trecut prin asta. „Nu puteți dormi și nimeni nu știe de ce – dar puteți la fel de bine să vă uitați în continuu la ceas sau să plângeți". Aceste simptome tind să atingă maximul între șapte și zece zile de la naștere, ca apoi să dispară cam la două săptămâni.

La un număr mult mai mic de femei – nu mai mult de una din zece – depresia nu dispare spontan. Ea persistă și s-ar putea chiar să se intensifice. Această afecțiune este denumită depresie postpartum. „Diferența constă în faptul că depresia postpartum s-ar putea să nu fie de la început clară pentru o femeie sau familia sa, sau medicul său, de altfel", spune dr. Ann Dunnewold, președinta Postpartum Support International și coautoare a cărții *Postpartum Survival Guide*. „Ideea pe care încerc întotdeauna să o aplic este aceasta: atunci când balanța se înclină, atunci când sunt mai multe lucruri negative decât pozitive, acela este momentul în care aveți nevoie de ajutor – indiferent dacă acesta vine de la un grup de suport sau din partea unui terapeut sau din partea medicamentelor."

Două lucruri acționează pentru ca mămica să devină depresivă. Primul sunt așteptările nerealiste. „Simpla realizare a faptului că lucrurile prin care trece sunt normale, că a fi mamă necesită timp și energie, ar putea să fie suficientă pentru a calma vinovăția și autoînvinuirea, care nu fac decât să agraveze lucrurile", spune dr. Dunnewold. „Noile mămici sunt lipsite de somn, epuizate și, în general, copleșite de situație. Ele sunt puse în mijlocul unei noi slujbe pentru care nu există disponibiă pregătire potrivită și li se oferă responsabilități solitare pentru o ființă complet vulnerabilă și complexă care ajunge pe lumea asta fără a avea propriul manual de utilizare."

Celălalt lucru este biologia. Hormonii care pot face o femeie însărcinată să pară că strălucește scad brusc după sarcină și au nevoie de puțin timp pentru a reveni la valori normale, spune dr. George Chrousos, cercetător endocrinolog la National Institute of Child Health and Human Development din Bethesda, Maryland. Nu este vorba doar despre hormonii feminini cum ar fi estrogenul și progesteronul care se află în cantități reduse, spune el. El a descoperit că un hormon care oferă protecție împotriva stresului, denumit CRH (corticotropin-releasing hormone – hormonul de eliberare a corticotropinei),

Scanned with OKEN Scanner

rămâne anormal de scăzut la femei timp de aproximativ trei luni după naștere.

Pentru unele femei, a avea grijă de ele însele în acest timp s-ar putea să prevină ca supărarea imediat după naștere să se transforme în depresie postpartum. Dar femeile care se află sub cel mai mare risc – inclusiv acelea care au fost deprimate și înainte, și în special cele care au mai suferit de depresie postpartum la o naștere anterioară – au nevoie să își facă un plan de acțiune înainte de naștere pentru a se asigura că vor primi îngrijire profesională în caz de nevoie.

Rp

Recomandări
PENTRU ALUNGAREA SUPĂRĂRII

Pentru a putea începe să vă simțiți mai bine, trebuie să se întâmple două lucruri. În primul rând, trebuie să încetați să vă mai învinuiți pentru cele care se întâmplă. În al doilea rând, trebuie să vă dați seama de ce aveți nevoie cu adevărat. Iată cum puteți face aceste lucruri.

❒ Priviți partea fericită a lucrurilor. Țineți minte că nu sunteți singură, că nu trebuie să vă învinuiți și că puteți să vă simțiți mai bine.

❒ Înlocuiți vorbitul singură negativist cu mesaje pozitive. S-ar putea să realizați că sunteți extrem de critică, spunându-vă lucruri cum ar fi: „Ești atât de proastă. Ce poate fi atât de în neregulă cu tine de nici măcar nu poți să ai grijă de propriul tău copil? Ți-ai dorit copilul ăsta atât de mult, și acum tot ce faci este să stai și să plângi." Atunci când astfel de gânduri vă intră în minte, faceți o pauză pentru a le conștientiza, sugerează dr. Dunnewold. Apoi, imaginați-vă că vorbiți cu copilul sau cu o prietenă care trece prin acest lucru. Ce i-ați spune pentru a o face să se simtă mai bine? Închideți ochii, respirați adânc de patru ori, și apoi spuneți-vă singură: „Ești puternică și competentă, iar asta necesită multă muncă. Ține-te tare. Totul va fi în regulă. Lucrurile vor deveni curând mai ușoare."

❒ Odată ce identificați și înlăturați autoînvinuirea, concentrați-vă asupra lucrurilor care v-ar face să vă simțiți mai bine, indiferent că asta înseamnă să petreceți puțin timp departe de copil, să ajutați prin casă, să gătiți ceva sau să vorbiți cu cineva; puteți să vă faceți un plan pentru a obține ajutorul de care aveți nevoie.

❒ Creați un sistem de suport social pentru dumneavoastră. În țări precum Japonia, unde o mamă și copilul ei sunt îngrijiți de către alții, frecvența cazurilor de depresie postpartum este mai redusă. Dar

Scanned with OKEN Scanner

la noi ne așteptăm ca femeile să nască, și apoi să revină la normal în maxim două luni. Acest lucru este foarte nerealist. Aveți nevoie să puneți de o parte alte țeluri și să vă concentrați asupra acestei schimbări majore din viața dumneavoastră.

S-a demonstrat că o simplă întâlnire cu alți părinți care au aceleași îngrijorări și nevoi ca și dumneavoastră este folositoare pentru prevenirea apariției depresiei postpartum. Văzând și alte mame cu aceleași probleme ca și dumneavoastră vă poate face să percepeți mai bine realitatea.

❒ Continuați să mâncați alimente nutritive. Chiar dacă vă simțiți grasă și balonată, nu acum este momentul să treceți la o dietă cu 800 de calorii. Ar trebui să mâncați cel puțin la fel de bine cum o făceați atunci când erați însărcinată, dar să reduceți puțin aportul de grăsimi și să creșteți nivelul de exerciții fizice.

❒ Continuați să luați suplimentele pe care le-ați luat în perioada sarcinii. Simptomele depresiei pot apărea ca urmare a deficitului de anumite vitamine, inclusiv de acid folic, vitamina B_6 și vitamina B_{12}.

Nu este chiar așa de ciudat să luați aceleași suplimente pentru încă maxim trei luni după naștere, sau pentru perioada cât vă alăptați copilul.

❒ Recuperați somnul pierdut oricând puteți. Deprivarea de somn este o metodă încercată și dovedită pentru torturarea prizonierilor. Poate duce la epuizare, iritabilitate și lipsa raționamentului. Încercați să dormiți atunci când doarme și copilul dumneavoastră. Dacă aveți probleme să vă sincronizați cu el, faceți un duș cald, retrageți-vă într-o cameră întunecată sau acoperiți-vă ochii și înveliți-vă pentru a vă simți confortabil. „Dacă tot nu puteți dormi, măcar odihniți-vă", spune dr. Dunnwold. „Puneți-vă picioarele pe o pernă și beți niște băuturi plăcute, ascultați muzică liniștitoare, uitați-vă la un serial – orice trebuie să faceți pentru a vă simți că aveți parte de o pauză de la îndatoririle pe care le aveți".

❒ Faceți exerciții fizice timp de cel puțin zece minute în fiecare zi. Nu trebuie să faceți exerciții aerobice extenuante. Chiar mersul pe jos sau puțină yoga pot să vă îmbunătățească starea de spirit, să alunge anxietatea și să vă sporească nivelul de energie. Dacă doriți, puteți să vă puneți copilul într-un suport în fața dumneavoastră cât timp dați cu aspiratorul sau faceți o altă treabă prin casă. Ați putea, de asemenea, să căutați informații privind ore de exerciții postpartum la sala de sport cea mai apropiată, unde noile mămici și copiii lor sunt binevenițI.

Scanned with OKEN Scanner

ZIUA

❒ Programați-vă să vă faceți exercițiile înainte de ora 2:00 după amiaza. Dacă faceți exercițiile devreme în timpul zilei, puteți dormi mai bine noaptea.

❒ Țineți cont de timpul petrecut făcând lucruri pentru copil: schimbarea scutecelor, hrănit, plimbat. Aceste lucruri vă pot face să realizați de cât de multă muncă este nevoie pentru a avea grijă de un copil. „Femeile spun că n-au reușit să calce hainele, sau n-au reușit să ajungă să plătească facturile, dar poate în acest timp au fost nevoite să schimbe zece scutece. Așa că ele chiar au făcut ceva cu timpul lor."

NOAPTEA

❒ Planificați-vă cu o seară înainte ziua care urmează. Este de folos să aveți zilnic cel puțin o activitate pe care să o așteptați cu nerăbdare. Aceasta poate fi orice de la o plimbare, la rezolvarea unui puzzle sau o discuție cu o prietenă. Încercați să programați cel puțin un eveniment care să implice interacțiuni cu adulți, în afară de partenerul dumneavoastră.

Alertă medicală

Depresia postpartum nu ar trebui să fie tratată cu superficialitate. Dacă simptomele nu se remit după două săptămâni, specialiștii recomandă să mergeți la un medic. „Este normal să vă simțiți obosită și chiar puțin „sărită" pentru scurt timp după naștere. Dar dacă aveți o multitudine de simptome, inclusiv inabilitatea de a vă bucura de anumite lucruri, modificări ale orelor de somn și de masă, o lipsă a concentrării și un sentiment de vinovăție, atunci aceasta este o depresie." Iar dacă ați avut orice fel de gânduri de a vă face rău dumneavoastră sau copilului dumneavoastră, căutați ajutor profesionist fără întârziere.

Durerile nașterii

Nașterea a fost comparată cu alergatul unui maraton – toți cei 42 de km – sau cu cățăratul pe un munte. A fost declarat cel mai greu lucru pe care îl are de făcut orice femeie în viața ei. Ambele descrieri spun un lucru important despre naștere. Așa cum este cazul oricărei activități fizice, ar fi mai bine să fiți pregătită pentru ea. Dacă știți la ce să vă așteptați și vă pregătiți organismul din timp, atunci nașterea va fi o experiență pozitivă, fericită.

Scanned with OKEN Scanner

Trebuie să luați multe decizii importante în săptămânile și lunile de dinainte de naștere. Doriți să fiți asistată de un obstetrician sau de o moașă? Doriți să nașteți la un centru de nașteri sau la spital? Doriți să urmați cursuri de educație pentru naștere – și dacă da, ce fel de cursuri?

De asemenea, trebuie să luați decizia de a folosi sau nu analgezice în timpul nașterii. Câteodată, acestea sunt absolut necesare – de exemplu, în timpul unui travaliu prelungit. Dar dacă nu aveți nevoie de ele, s-ar putea să doriți să încercați fără, ne sfătuiește dr. Debra Grubb, director la Natural Choice Birth Center din Pasadena, California. O anestezie epidurală – cea mai frecvent folosită metodă de calmare a durerii în timpul nașterii – încetinește de fapt travaliul și crește probabilitatea folosirii forcepsului sau cezarienei.

Recomandări
PENTRU PREGĂTIREA MARELUI EVENIMENT

Da, travaliul este dureros. Dar puteți să controlați durerea în mod natural, fără medicamente. De fapt, puteți începe imediat ce aflați că sunteți însărcinată. Iată ce trebuie să faceți.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Beți o cană sau două de ceai de frunze de zmeur pe săptămână în timpul celui de al doilea trimestru, ajungând ca în al treilea trimestru să consumați o cană pe zi. „Ceaiul de frunze de zmeur este considerat un tonic", explică Lise Alschuler, specialist naturopat de la Bastyr University din Seattle. „Acest ceai conține o abundență de minerale și alte ingrediente care, cu timpul, ajută la tonifierea muculaturii uterului. Acest lucru permite uterului să se dilate mai mult pentru a găzdui fătul în creștere și a se contracta mai eficient în timpul nașterii." Pentru a prepara o cană de ceai puneți o linguriță de frunze uscate într-o cană cu apă fiartă și lăsați în repaus 10-15 minute; strecurați și lăsați să se răcească înainte de a-l consuma. Puteți să achiziționați planta de la magazinele de produse naturiste.

❒ Faceți exerciții pentru a antrena și tonifia musculatura folosită în timpul nașterii. Genuflexiuni, balansări pelvine, contractări ale mușchilor planșeului pelvin, toate vă vor ajuta să vă pregătiți organismul pentru travaliu, făcând ca nașterea să fie mai ușoară, spune Marjorie Hathaway, cofondator și director executiv al Bradley Method, o organizație din California, care susține nașterea pe cale naturală.

Exercițiile pentru mușchii planșeului pelvin (numite exerciții Kegel) lucrează cu acei mușchi care susțin organele din cavitatea pelvină. Pentru

Scanned with OKEN Scanner

STÂND PE COCCIS

Este un exercițiu care încurajează sentimentul de deschidere a pelvisului, ajută la eliberarea tensiunii și îmbunătățește flexibilitatea.

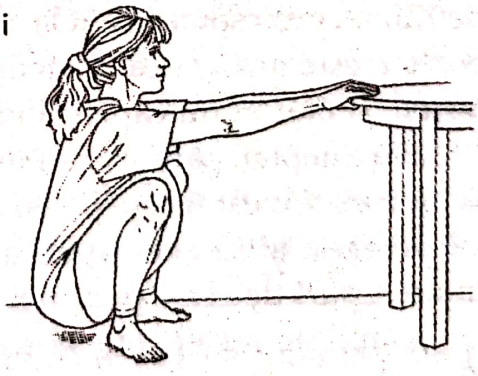
Stați pe podea și întindeți-vă picioarele în față. Cu spatele drept, îndoiți genunchii și apucați-vă gleznele (nu degetele de la picioare). Aduceți împreună tălpile, apoi trageți-le către bazin fără a vă apăsa pe genunchi. Pentru a evita durerea în zona pubiană, puneți perne sub genunchi sau țineți picioarele mai depărtate de corp. Întrebați-vă medicul sau moașa dacă sunteți în siguranță să stați pe coccis.

BALANSĂRI PELVINE

Balansările ajută la mutarea presiunii exercitate de greutatea copilului dumneavoastră de pe spate, pentru a calma durerea de spate.

Stați în patru labe pe o suprafață moale, cu greutatea distribuită egal pe toate patru membrele. Mâinile ar trebui să fie poziționate sub umeri și genunchi fix sub șolduri. Inspirați, aduceți greutatea înainte pe mâini fără a vă arcui spatele. Acest lucru vă ajută să presați șoldurile către podea, expirați, aducând pelvisul înapoi către călcâie. Repetați această mișcare de cinci ori. Relaxați-vă în poziția sprijinit pe călcâie.

GENUFLEXIUNI



Acest exercițiu vă îmbunătățește flexibilitatea pelvisului, întinde mușchii coapselor și spatelui și poate oferi calmare pentru durerea de spate.

Stați cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și cu degetele îndreptate spre exterior. Lăsați-vă în jos cât de mult puteți fiind la o distanță de un braț de o masă sau de spătarul unui scaun pentru a putea să vă echilibrați. Atunci când ajungeți în cea mai joasă poziție, folosiți-vă de acestea pentru a vă echilibra. Încercați să vă țineți călcâiele pe podea și să distribuiți greutatea egal pe picioare. Mențineți poziția atât timp cât vă este confortabil. Dacă nu aveți un scaun la îndemână, puteți de asemenea să faceți exercițiul cu spatele la un perete pentru susținere. Întrebați medicul sau moașa dacă este bine să faceți acest exercițiu.

Scanned with OKEN Scanner

a face aceste exerciții, contractați musculatura planșeului pelvin ca și cum ați încerca să vă opriți din urinat. Mențineți contracția până numărați la 10, apoi eliberați. Faceți 20 de repetiții de cinci ori pe zi. Deși aceste exerciții s-ar putea să pară simple, cel mai bine este să învățați corect tehnica de la un specialist.

❒ Învățați tehnici de relaxare care pot fi folosite în timpul nașterii. Puteți alege dintr-o gamă largă de tehnici, cum ar fi relaxarea progresivă, care eliberează treptat tensiunea din mușchi, ne spune Wendy Hoffman, profesor acreditat de tehnici pentru naștere din Emmaus, Pennsylvania.

„A fi capabilă să vă relaxați complet între contracții este o abilitate important de învățat", spune dr. Grubb. „Ajută uterul să lucreze mai eficient și împiedică epuizarea mamei".

Studiile au arătat că este nevoie de trei luni de exercițiu înainte pentru a putea cunoaște această tehnică suficient de bine, așa că începeți devreme.

Pentru a practica această tehnică, de exemplu, tot ce trebuie să faceți este să contractați și să relaxați fiecare grupă de mușchi ai corpului, începând din vârful capului și ajungând treptat la degetele de la picioare. Scopul este să vă obișnuiți cu relaxarea grupelor de mușchi astfel încât să le puteți face pe toate odată.

Un curs bun de pregătire pentru naștere ar trebui să vă învețe mai multe tehnici de relaxare. „S-ar putea să aveți nevoie doar de una pentru a trece prin travaliu, sau s-ar putea să aveți nevoie să treceți de la una la alta pe măsură ce procesul devine mai intens", spune Hoffman.

❒ Mergeți la cursurile pregătitoare pentru naștere. „Cu cât știți mai multe despre naștere, cu atât mai puțin vă va fi frică", spune Carrie Klima, profesor asistent la Yale University School of Nursing. „Frica poate crește anxietatea și anxietatea poate să vă facă mai sensibilă la durere și mai puțin capabilă să o controlați."

Nu așteptați până în ultimele trei luni ale sarcinii pentru a vă înscrie la un curs. Cu cât începeți mai devreme, cu atât mai mult timp aveți să vă pregătiți și să exersați. S-ar putea să vă doriți să mergeți la mai multe tipuri de clase pentru a compara metodele și filozofiile.

Familiile au nevoie să decidă ce consideră ei că va fi eficient. Travaliul este ca un eveniment sportiv. Mamele au nevoie de susținere fizică, psihică și emoțională pe tot parcursul procesului și au nevoie să cultive o perspectivă pozitivă despre nașterea copilului.

❒ Încurajați-vă soțul să participe alături de dumneavoastră la aceste cursuri. În zilele noastre, toate spitalele permit soțului să participe

Scanned with OKEN Scanner

pe toată durata procesului nașterii. Este mai bine pentru amândoi dacă și el are unele cunoștințe despre lucrurile la care trebuie să se aștepte. „S-ar putea să vă vadă suferind și să dorească să facă ceva pentru a opri durerea, lucrul pe care *nu* ar trebui el să îl facă", spune dr. Grubb. „Dumneavoastră veți dori ca el să zică «Știu că te doare, dar te descurci de minune și totul se va termina în curând»." Majoritatea claselor educaționale includ și soții, dar metoda Bradley este special concepută și pentru ei.

❒ Luați în considerare angajarea unei asistente pentru nașteri, spune dr. Grubb. Această persoană stă cu dumneavoastră pe toată durata travaliului. Asemenea moașei, ea vă poate ajuta folosind tot felul de tehnici de calmare a durerii: vă găsește o poziție confortabilă, vă face un masaj, vă susține pe tot parcursul procesului în aplicarea tehnicile de relaxare pe care le-ați învățat. Aceste asistente sunt licențiate de anumite organizații. Profesorii din clasele pentru viitoarele mămici s-ar putea să fie, de asemenea, asistenți de naștere.

Rp

Recomandări
PENTRU O NAȘTERE MAI UȘOARĂ

Ați făcut pregătiri timp de luni de zile, iar acum vă aflați la doar câteva ore distanță de miracolul nașterii. Următoarele strategii pot să vă ajute să rămâneți calmă și să vă simțiți confortabil până când copilul își va face marele debut.

❒ Mai bine mișcați-vă decât să stați întinsă. Faceți o plimbare, apoi exersați genuflexiunile – faceți orice vi se pare potrivit în acel moment. „Travaliul este un proces dinamic", ne explică dr. Grubb. „Copilul încearcă să se orienteze pentru a pătrunde în canalul de naștere. Prin modificarea frecventă a pozițiilor, îi oferiți copilului mai multe posibilități pentru a-și găsi calea potrivită de a ieși, oricum consideră el mai bine". De asemenea, cercetările au arătat că dacă vă mențineți cât mai mult mobilitatea, durata travaliului scade, ceea ce face ca mama să se simtă mai confortabil.

❒ Evitați să stați întinsă pe spate. Este cea mai rea poziție pe care o puteți adopta atunci când sunteți în travaliu. „Această poziție modifică punctul de greutate al uterului, împiedică circulația sângelui către uter și făt, și limitează capacitatea copilului de a se roti pentru a se poziționa corect pentru naștere, susține Kalima. Este cel mai bine să stați pe o parte, să stați în picioare sau să vă plimbați încet.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Faceți un duș cald sau stați într-o baie cu apă călduță. Susținerea greutății de către apă ajută la relaxarea mușchilor tensionați, explică Klima. Acest lucru, la rândul lui, scade percepția durerii și încurajează relaxarea. Unele centre de naștere și spitale au căzi în care gravidele pot sta în timpul travaliului. Iar unele chiar sunt pregătite pentru nașterea în apă.

❒ Aplicați presiune pe partea stângă și dreaptă a sacrului (osul triunghiular de la baza coloanei) cu ajutorul degetelor mari de la mâini. Această tehnică de presopunctură funcționează bine în special dacă resimțiți durerea travaliului la nivelul zonei inferioare a spatelui, spune Ming Ming Molony, specialist în medicină orientală și acupunctură. Atunci când atingeți punctele corecte vă veți da seama imediat. Ele vor fi sensibile la început, dar pe măsură ce aplicați presiune, durerea va scădea în intensitate. Puteți să aplicați presiune atâta timp cât vă simțiți bine sau vă ajută în ameliorarea durerii. Dacă vă este greu să ajungeți la acele puncte, cereți soțului dumneavoastră sau moașei să facă acest lucru.

❒ Concentrați-vă pe tehnicile de relaxare și respirația naturală va veni de la sine. „Ciclurile respirației se vor adapta singure, conform nevoilor corpului", spune Hathaway. „Nu trebuie să vă țineți respirația, sau să o numărați sau să o modificați. Ea are grijă singură să se adapteze."

„Veți ști în mod instinctiv cum să respirați în timpul travaliului și o veți face corect, indiferent de cum v-ați antrenat", susține dr. Grubb. Trebuie doar să fiți conștientă că respirația vi se va modifica și că nu ar trebui să vă împotriviți.

❒ Exersați tehnica de imagistică ghidată. Această tehnică pentru minte și corp susține nașterea ajutându-vă să vă relaxați, calmând durerea și creând un mediu emoțional pozitiv, explică Carl Jones, educator pentru naștere atestat din Jefferson, New Hampshire, și autor al cărților *Mind over Labor* și *Childbirth Choices Today*. Asemeni altor tehnici de relaxare, imagistica ghidată funcționează cel mai bine dacă învățați și exersați cu mult înainte de a intra în travaliu.

Un exercițiu denumit „Floarea deschisă" vă poate ajuta să vă relaxați pe măsură ce colul uterin (cervixul) se dilată în primele etape ale travaliului. Pentru a-l încerca, pur și simplu creați imaginea mintală a unui boboc de floare care se deschide încet pentru a deveni o floare frumoasă, susținută și luminată de razele soarelui.

Scanned with OKEN Scanner

Un alt exercițiu denumit „Respirația radiantă" este îndeosebi de folos în stadiile finale ale travaliului, atunci când contracțiile sunt rapide și puternice. Așa cum sugerează și numele, vă „vedeți" respirația ca fiind moale, radiantă și aurită. La fiecare inspirație, imaginați-vă respirația umplându-vă uterul cu energie.

Dacă vă este dificil să obțineți oricare dintre aceste imagini, s-ar putea să vă fie mai de folos să vă vizualizați ceea ce se întâmplă cu adevărat, spune Jones. „Vizualizați capul copilului dumneavoastră împingând prin și lărgind colul uterin, ca și cum și-ar trage un pulover cu gât strâmt pe cap.", ne sugerează el.

❒ Ascultați muzică. Orice melodie armonioasă poate să vă ajute să vă relaxați și dacă ați mai ascultat melodia și în timpul sarcinii, copilul s-ar putea să răspundă și el la muzică. Luați aminte totuși că muzica prea tare și care are un tempo ciudat pare a face copiii să se miște și să dea puternic din picioare – lucru nu chiar de dorit în timpul travaliului. Într-un studiu s-a arătat că bebelușii preferă mai mult Mozart decât rock'n roll. Cântecele pentru copii sunt întotdeauna o alternativă sigură.

Puteți cumpăra muzică creată special pentru a vă calma, atât pe dumneavoastră, cât și pe copil, în timpul sarcinii.

❒ Acceptați durerea ca fiind o parte a nașterii. „Durerea este în totalitate subiectivă", notează dr. Grubb. „O femeie care vede travaliul ca o experiență dureroasă și potențial amenințătoare va resimți cu mult mai multă durere decât una care acceptă travaliul ca un pas final către bebelușul pe care îl așteaptă de atât timp. Totul se rezumă într-un final la așteptările pe care le avem și încrederea în proces. Nașterea a evoluat pe parcursul a milioane de generații și funcționează."

Grețurile matinale

Acestea ar putea fi unul dintre primele semne că o femeie este însărcinată. Valurile de greață, fuga la baie și vărsăturile – câteva zile cu aceste simptome și un test de sarcină este doar o formalitate pentru un lucru pe care deja îl știe.

Au fost denumite „grețuri matinale" pentru că apar cel mai probabil între ora 6 dimineața și prânz. „Unele femei se trezesc cu ele;

Scanned with OKEN Scanner

la altele apar abia când se ridică și încep să se miște" spune Lise Alschuler, specialist naturopat la Bastyr University din Seattle. Adevărul este că femeile însărcinate pot avea episoade de greață și vărsături oricând în timpul zilei. Simptomele încep aproximativ între a patra și a șasea săptămână de sarcină, și se încheie cam în a paisprezecea, de obicei atingând un vârf în jurul săptămânii a noua.

Variațiile hormonale, inclusiv ceea ce este denumit ca hormonul sarcinii, gonadotropina corionică umană, contribuie la apariția stărilor de greață, deși mecanismul precis – sau motivul pentru care apar – sunt încă doar speculații, spune dr. Jerome Yankowitz, profesor asistent de obstetrică și ginecologie la University of Iowa School of Medicine, Iowa. „Știm că 50% dintre femeile gravide prezintă acest lucru, iar înainte de inventarea administrării intravenoase a lichidelor, femeile mureau câteodată datorită acestei probleme. Dar multe dintre lucrurile pe care noi le recomandăm pentru a face lucrurile să treacă mai ușor țin, pur si simplu, de bunul simț."

Rp

Recomandări
PENTRU STĂRILE DE GREAȚĂ

„Nu există ceva care să funcționeze pentru toată lumea, așa că va fi nevoie să experimentați și să combinați unele dintre aceste lucruri", spune Miriam Erick, dietetician perinatal la Brigham and Women's Hospital din Boston și autorare a cărții *No More Morning Sickness*. Iată mai jos ce sugerează specialiștii.

❒ Purtați o brățară folosită pentru prevenirea răului de mare („Sea-Band"); aceasta poate fi de folos pentru a reduce starea de greață la unele femei. Purtate strâns legate de mână, aceste brățări stimulează un punct antigreață folosit în acupunctură și care este situat chiar deasupra încheieturii mâinii. „Este ceva ce aș recomanda cu siguranță pentru că este complet sigur. Nu înseamnă că va fi suficientă de una singură, dar împreună cu alte măsuri, este cu siguranță folositoare.

O modalitate de a crește eficacitatea brățării este să o purtați în permanență. „Am întâlnit femei care au completă încredere în această metodă, purtând brățara chiar și la duș", spune dr. Yankowitz. „Ele îmi povestesc că dacă și-o dau jos doar pentru a-și face un duș, în mai puțin de o oră ajung să vomite." Găsiți aceste brățări la farmacii.

❒ Mâncați sau beți niste ghimbir. Acest condiment are o reputație antică pentru calmarea problemelor legate de stomac. Într-un studiu,

Scanned with OKEN Scanner

femeile cu cele mai grave forme de grețuri matinale, hyperemesis gravidarum, care au luat 250 mg de pudră de ghimbir de patru ori pe zi au resimțit o reducere semnificativă a episoadelor de greață.

„Pentru unele femei, ghimbirul pare a fi lucrul ideal", spune dr. Alschuler. Ea recomandă ghimbirul proasăt, care conține cantități mai mari de ingrediente active decât pudra de ghimbir. Tăiați o bucată de aproximativ jumătate de centimetru de rădăcină de ghimbir proaspăt în cubulețe mici, puneți-le într-un vas (dar nu din aluminiu), adăugați o cană de apă, acoperiți, aduceți la fiert și țineți la foc mic timp de 15-20 minute. „Este foarte important să țineți recipientul acoperit, astfel încât să nu se evapore toate uleiurile volatile care sunt ingredientele active ale ghimbirului", ne atenționează ea. Ghimbirul este considerat relativ sigur atât în momentul apariției grețurilor de dimineață, cât și pentru prevenirea episoadelor ulterioare. Sunt de obicei recomandate două sau trei căni pe zi.

Erick preferă ca femeile să obțină ghimbirul din mâncăruri. „Noi folosim bere de ghimbir, o băutură nealcoolică acidulată care este foarte plăcută", spune ea.

❒ Folosiți suplimente de vitamină B_6. Într-un studiu la care au participat 59 de femei gravide cu stări de greață și vărsături, la jumătate dintre ele s-au administrat 25 mg de vitamina B_6 la fiecare opt ore, timp de trei zile. (Li s-au dat indicații să ia suplimentul între orele 6 și 8 dimineața, între 2 și 4 după-amiaza și între 10 și 12 seara). Cealaltă jumătate a luat placebo – pastile care semănau cu suplimentele reale, dar nu aveau niciun efect. La sfârșitul studiului, doar 8% dintre femeile din grupul care luase vitamina mai aveau episoade de vărsături, în comparație cu 15% din grupul placebo. Vitamina B_6 a funcționat cel mai bine pentru acele femei care aveau simptomele cele mai severe – vomitând de mai mult de șapte ori pe zi.

LA MOMENTUL POTRIVIT

„Vitamina B_6 este de folos pentru unele persoane, dar nu ajută fiecare femeie", notează dr. Alschuler. Ea recomandă ca femeile să ia multivitamine prenatale care conțin și această vitamină. „Eu recomand acest lucru, iar în eventualitatea apriției în continuare a unor probleme, voi adăuga 25 mg de două ori pe zi, dar nu mai mult de 100 mg pe zi."

Recomandări
DE DIETĂ

Rp

Atunci când aveți episoade de grețuri matinale, s-ar putea ca alimentele să fie ultimul lucru la care vă gândiți. Cu toate acestea, tot

Scanned with OKEN Scanner

trebuie să mâncați. Iată ce puteți face atunci când credeți că sunteți în stare să mâncați.

❒ Mâncați puțin și des. Sfatul în legătură cu biscuiții, pâinea prăjită și prăjiturile de orez a evoluat într-o noțiune mai largă – mese mici și frecvente. „Volumul reprezintă o mare parte a ecuației", explică Erick. „Trebuie să vă hrăniți înghițitură cu înghițitură pentru că, cu cât cantitatea este mai mare, cu atât mai repede va fi eliminată."

❒ Respectați-vă poftele. Alimentele pe care le doriți sunt cele care vă vor deranja stomacul. Femeile spun că ele își doresc să consume spaghetti, pizza, alimente picante și care par a fi neobișnuite pentru alte persoane. Nu se știe de ce, dar femeile sunt foarte specifice în legătură cu ce alimente cred ele că le vor face să se simtă mai bine, iar mâncărurile despre care zic ele că le vor face să se simtă mai bine o vor face în general.

❒ Luați-vă porția de un sfert de cană. În medie, o femeie însărcinată are nevoie de aproximativ 10 căni de lichide pe zi, dar femeile cu episoade grave de grețuri s-ar putea să nu fie în stare să păstreze în stomac un sfert de cană de lichid o dată. Așa că trebuie să găsească o modalitate să poată bea acest volum și să o facă frecvent.

❒ Consumați un „lichid solid". Fructele cum ar fi pepenele sau strugurii sunt cele care conțin o cantitate mai mare de apă și par a putea fi consumate mai bine decât sucurile în unele cazuri.

❒ Nu limitați aportul de sare. Sarea este importantă în această perioadă din două motive, spune dr. Alschuler. În primul rând, sarea este eliminată odată cu celelalte lichide din corp, așa că aveți nevoie să o înlocuiți. În al doilea rând, sarea vă face să vă fie sete, determinându-vă să beți lichidele de care aveți nevoie. Ea recomandă să mâncați sare după gust, dar să nu puneți sare în plus în mâncărurile deja sărate. Acest lucru vă menține hidratată și, în unele cazuri, mai puțin predispusă la a resimți greața dacă sunteți corespunzător hidratată.

❒ Mirosiți o lămâie. Mirosul de lămâie pare să calmeze stomacul, spune Erick. Limonada și apa cu lămâie sunt băuturi foarte populare. Iar apa cu lămâie este folosită și ca soluție de gargară pentru înlăturarea gustului rău pe care îl resimt deseori femeile gravide. Acest gust poate fi atât de rău încât să provoace greață.

❒ Sugeți bomboane picante. Acestea, de asemenea, par să calmeze greața, dar, din nou, trebuie să spunem că nu se știe de ce.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Aveți grijă la suplimentele de fier. Acestea sunt asociate cu o incidență crescută a stărilor de greață ca efect secundar și chiar le pot agrava, spune dr. Yankowitz. „Cu excepția cazurilor în care o femeie este anemică, eu aș recomanda să nu se administreze suplimentele de fier în această perioadă".

ORA MESEI

❒ Stați în picioare și fiți activă cel puțin o jumătate de oră după ce ați mâncat. În caz contrar, puteți resimți un gust acid în gură și o senzație de arsură în gât atunci când acidul gastric ajunge aici, iar acest lucru poate declanșa reflexul de vomă.

Alertă medicală

Dacă pierdeți în greutate sau vă simțiți slăbită sau amețită, dacă pielea rămâne ridicată după ce ați ciupit-o (semn de deshidratare) sau dacă simptomele persistă după a treia lună de sarcină, mergeți la medic, spune dr. Yankowitz.

Asigurați-vă că medicul vă ia în serios simptomele. „În opinia mea, grețurile matinale nu au fost luate în serios mulți ani; medicii presupun, pur și simplu, că fac parte din sarcină și, în momentul în care femeile ajung în spital, există adevărate dezastre fizice și emoționale," spune Erick.

Un simplu test de urină pentru verificarea corpilor cetonici, „testul săracului pentru înfometare", poate ajuta medicul să determine dacă o femeie este suficient de bolnavă pentru a necesita spitalizare și lichide intravenoase.

Incontinența urinară

Dați uitării ceea ce vă spun reclamele TV la scutece pentru adulți. Incontinența urinară nu este o consecință de neevitat a nașterii, și nu este nici o parte inevitabilă a îmbătrânirii. Chiar dacă vezica dumneavoastră a căpătat un orificiu prin care urina se scurge lent, nu va fi probabil nevoie să renunțați la lenjeria dumneavoastră de ultimă modă în favoarea unor scutece pentru adulți.

Există mai multe tipuri de incontinența urinară, diferite ca simptome și gravitate. La femeile sub 55 de ani, incontinența de stres este destul de frecventă. Cele care prezintă această formă de incontinență pot pierde urina atunci când tușesc, când râd, când ridică

Scanned with OKEN Scanner

obiecte mai grele, fac un efort brusc, își schimbă poziția rapid – adică fac orice acțiune care crește presiunea pe vezica urinară. „De exemplu, o femeie care joacă tenis poate pierde urină atunci când servește mingea", spune dr. Stephen B. Young, șeful Secției de urologie, ginecologie și chirurgie pelvină reconstructivă de la University of Massachusetts Medical Center, Worcester.

Incontinența de stres este rezultatul întinderii și slăbirii mușchilor planșeului pelvin. Acești mușchi se află între osul pubian și osul coccigian (coccis) oferind un suport ca un hamac pentru vezica urinară și uter. Atât vaginul, cât și uretra (un conduct lung de 2,5 cm prin care urina ajunge de la vezica urinară la exterior) trec prin acest planșeu pelvin. Atunci când contractați mușchii planșeului pelvin, presați asupra vaginului și închideți uretra.

PE VIAȚĂ

Femeile care au născut de curând sunt primele candidate la incontinența de stres, deoarece nașterea pe cale vaginală poate avea consecințe asupra mușchilor și nervilor planșeului pelvin. De asemenea, modificările care apar în perioada de menopauză și intervențiile chirurgicale abdominale pot afecta forța și tonusul acestor mușchi.

În timp ce incontinența de stres nu vă dă niciun semn de avertizare în ceea ce privește pierderea de urină, incontinența imperioasă trimite semnale că ar trebui să mergeți la toaletă, dar din nefericire, nu aveți prea mult timp la dispoziție. Conform celor spuse de dr. Young, „vezica urinară poate elibera doar un strop de urină sau își poate vărsa întregul conținut".

PE VIAȚĂ

În incontinența imperioasă, anumiți factori perturbă legătura dintre creier și vezica urinară. Ca rezultat, creierul trimite mesajul că vezica urinară este plină, dar aceasta nu primește instrucțiuni să aștepte până când dumneavoastră veți găsi o toaletă. Mușchii pelvieni slăbiți pot contribui la incontinența imperioasă, dar se pare că există și alți factori (de exemplu, modificări de menopauză, infecțiile de tract urinar și chiar iritanți alimentari) care influențează.

Atât incontinența de stres, cât și cea imperioasă pot fi controlate și chiar vindecate. Dr. Young susține că, cu cât se începe tratamentul mai devreme, cu atât rezultatele sunt mai bune.

Rp

Recomandări
PENTRU A OPRI FLUXUL URINAR

Chiar dacă prezentați incontinență urinară, nu trebuie să suferiți accidente stânjenitoare; de aceea, puteți aplica următoarele strategii.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Încrucișați picioarele. Într-un studiu efectuat la University of Utah School of Medicine, Salt Lake City, femeile cu incontinență de stres au avut pierderi urinare de 9,5 ori mai rar doar dacă și-au încrucișat picioarele înainte de a strănuta sau tuși. „Această manevră mărește puterea de constricție a mușchilor pelvini, susține dr. Young, putând face diferența între a uda puțin tamponul și a schimba lenjeria.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Mergeți la toaletă înainte de a face un efort. Aceasta vă ajuta să preveniți un accident, mai ales atunci aveți o formă ușoară incontinență de stres, susține dr. Linda Brubaker, șefa Secției de urologie, ginecologie și chirurgie pelvină de la Rush Medical College, Chicago.

❒ Purtați un tampon sau o diafragmă atunci când efectuați activități ce impun efort fizic, de exemplu dans aerobic, călărie, karate, tenis, volei etc. Conform celor spuse de dr. Young, dispozitivul inserat în vagin exercită o presiune pe uretră, ce contracarează presiunea pe vezică în timpul săriturilor. Nici tamponul și nici diafragma nu trebuie purtate tot timpul, de aceea scoateți-le imediat după ce ați încheiat exercițiul fizic.

Există și dispozitive speciale pentru incontinență (cum ar fi Introl) care se introduc în vagin și care au și rolul de a susține vezica urinară.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU BINELE VEZICII DUMNEAVOASTRĂ

Pentru protecția pe termen lung împotriva pierderilor de urină, puteți face unele modificări în dietă. Iată ce vă recomandă specialiștii.

❒ Beți suc de merișoare. Cercetătorii susțin că acest suc ajută la prevenirea aderării bacteriilor la celulele tractului urinar, reducând riscul infecției de tract urinar. Acest lucru este important deoarece infecția poate agrava incontinența urinară, susține dr. Kristene E. Whitmore, șefa Secției de urologie și director la Incontinence Center, Graduate Hospital, Philadelphia, și coautoare a lucrării *Overcoming Bladder Disorders*. Doza este de trei pahare pe zi.

❒ Consumați în fiecare zi 250 ml de iaurt ce conține culturi vii de *Lactobacilus acidophilus*; această bacterie, prezentă în iaurt, reface și menține flora bacteriană normală din vagin care îndepărtează infestațiile micotice – acestea, ca și infecțiile bacteriene, agravează incontinența, după cum susține dr. Whitmore. Pentru a vedea dacă iaurtul conține *Lactobacilus acidophilus* verificați lista de ingrediente sau verificați pe etichetă dacă este menționat „culturi vii și active".

Scanned with OKEN Scanner

ORA MESEI

❒ Consumați în fiecare zi 25 de grame, sau mai mult, de fibre alimentare, deoarece acestea vă ajută la menținerea unui tranzit intestinal normal. În lipsa acestora, puteți avea constipație, care poate agrava incontinența urinară. Cele mai bune surse de fibre alimentare sunt: cerealele integrale, leguminoasele, fructele și legumele. O cană de spaghete din grâu integral conține peste șase grame de fibre, o jumătate de cană de fasole gătită conține șapte grame iar boabele de pe un știulete de porumb, două grame.

❒ Consumați suficiente lichide în fiecare zi. Restricționarea consumului de lichide nu ameliorează incontinența. „De fapt, chiar poate agrava incontinența prin producerea de urină concentrată, care va irita vezica urinară", notează dr. Brubaker. Deci, în plus față de sucul de merișoare, beți suficientă apă. Dar de unde știți că sunteți bine hidratată? Urina dumneavoastră va avea un aspect clar sau galben deschis, ceea ce arată o bună stare de hidratare.

Tratamentul Kegel

Majoritatea medicilor consideră exercițiile Kegel tratamentul de elecție în incontinența urinară, deoarece întăresc musculatura planșeului pelvin – mușchii pe care îi utilizați atunci când vreți să opriți fluxul urinar.

Pentru ca aceste exerciții să fie eficiente, trebuie să fiți sigură că ați contractat mușchii care trebuie, spune dr. Stephen B. Young, șeful Secției de urologie, ginecologie și chirurgie pelvină reconstructivă la University of Massachusetts Medical Center, Worcester. Pentru a localiza acești mușchi, încercați să încetiniți sau să stopați fluxul urinar, sau încercați să comprimați cu un deget sau două introduse în vagin.

În timp ce lucrați acești mușchi, încercați să relaxați ceilalți mușchi ai organismului – în special cei abdominali, fesieri și ai coapselor.

Femeile care au mușchii planșeului pelvin extrem de slăbiți pot sta întinse cel puțin la început, când încep să practice acest tip de exerciții. „Stați întinsă pe spate, cu genunchii flectați. Puteți să vă puneți o pernă sub șolduri, care să preia greutatea

Scanned with OKEN Scanner

❒ Reduceți consumul de alimente și băuturi care conțin cofeină, cum ar fi: ciocolata, cafeaua, ceaiul negru și cola. Cofeina poate irita mucoasa vezicală și poate contribui la instalarea micțiunii de urgență, spune dr. Young.

❒ Renunțați la alimentele foarte condimentate, la citrice și la sucurile obținute din ele, la căpșuni, ananas, roșii și brânza maturată, „Oricare dintre aceste alimente se pot descompune în componente acide, care irită vezica urinară.", spune dr. Whitmore.

❒ Renunțați la îndulcitorii artificiali de tipul aspartamului (NutraSweet), deoarece se pot descompune în substanțe care irită vezica urinară".

❒ Dacă luați suplimente pentru vitamina C, alegeți o formă tamponată. Ingredientele acesteia, de exemplu ascorbatul de calciu, neutralizează aciditatea vitaminei C.

musculară a organelor interne de pe mușchi", spune dr. Linda Brubaker, șefa secției de urologie, ginecologie și chirurgie pelvină reconstructivă la Rush Medical College, Chicago. Această poziție este de foarte mare ajutor, în special după naștere.

Cât despre câte exerciții Kegel trebuie să faceți, recomandările medicilor variază. Unii spun că ar trebui făcute la fel ca orice antrenament de forță. De obicei, se recomandă să începeți cu trei seturi de câte zece exerciții Kegel în fiecare zi, cu o pauză de cinci secunde între contracții. Apoi, puteți crește treptat până la trei seturi de câte 20 de exerciții Kegel în fiecare zi, cu o pauză de zece secunde între fiecare contracție

Dar trebuie să știți că este nevoie de timp pentru a vedea rezultatele. La unele femei, acestea apar după șase până la opt săptămâni. Dar dr. Young sugerează să vă acordați un interval de șase luni înainte de a vă gândi la alte opțiuni de tratament, cum ar fi o intervenție chirurgicală.

Pentru instrucțiuni mai detaliate despre tehnica exercițiilor Kegel vă sugerăm să vă cumpărați o casetă video.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Țineți un jurnal zilnic în care să notați obiceiurile alimentare și de eliminare a materiilor fecale și urinei. Dr. Whitmore își sfătuiește pacientele să noteze cât și unde mănâncă, ca și cât de des și cât de mult urinează (inclusiv accidentele).

Bazându-se pe notițele lor, le cere pacienților ei să renunțe la băuturile și alimentele problematice timp de una până la trei luni. Apoi, pacienții le introduc pe rând în dietă, în tot acest timp urmărind diureza.

„Acest exercițiu ne oferă o imagine de ansamblu" susține ea. „Putem afla cu siguranță ce alimente și băuturi produc probleme și dacă eliminarea lor remediază situația.

Rp

Recomandări
PENTRU A CONTROLA MICȚIUNEA

Pentru a vă putea controla vezica urinară trebuie să vă modificați și stilul de viață în afară de dietă. Asigurați-vă că includeți și următoarele recomandări în tratamentul dumneavoastră.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Reantrenați-vă vezica urinară să se evacueze după un program. Acest lucru funcționează în special la femeile cu incontinență imperioasă, notează dr. Young. Mergeți la toaletă la interval de o oră în fiecare zi, timp de una sau două săptămâni. Apoi măriți intervalul la o oră și jumătate tot timp de una-două săptămâni. Continuați acest exercițiu, mărind intervalul între două „excursii" la toaletă cu câte o jumătate de oră la două săptămâni până când sunteți capabili să rețineți urina trei sau patru ore o dată. „Acest exercițiu vă învață vezica să rețineți o cantitate mai mare de urină și să devină mai puțin spastică atunci când este plină" susține dr. Young. Și deoarece vezica dumneavoastră devine obișnuită să amâne golirea în timpul zilei, probabil același lucru se va petrece și în timpul nopții.

❒ Cereți medicului dumneavoastră să verifice dacă medicamentele pe care le luați – eliberate cu rețetă sau nu – vă pot cauza pierderi de urină. „Dacă simptomele debutează atunci când începeți să luați un nou medicament și dispar după ce ați oprit medicamentul, sursa problemei este evidentă", spune dr. Brubaker. „Medicul trebuie să vă recomande un alt medicament sau să reducă doza".

Printre medicamentele care pot produce pierderi de urină se numără diureticele, care cresc fluxul de urină și pot afecta vezica; unele medicamente antihipertensive, cum ar fi alfablocantele și blocantele

Scanned with OKEN Scanner

canalelor de calciu; sedativele; somniferele și medicamentele pentru răceală eliberate fără rețetă.

❒ Dacă sunteți fumător, renunțați. Femeile care fumează țigarete au risc de două ori mai mare de a dezvolta incontinență de stres față de cele care nu fumează, după cum susține un studiu efectuat la Medical College of Virginia, Virginia Commonwealth University, Richmond. Fumatul agravează incontinența din două puncte de vedere: nicotina este iritantă pentru vezica urinară, iar tusea (pe care o prezintă majoritatea fumătorilor) mărește presiunea pe vezică, după cum susține dr. Young.

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă pierderea de urină se repetă sau depășește o picătură sau două ocazional, după cum ne avertizează dr. Young. Incontinența urinară poate fi un simptom al unei probleme de sănătate subiacente, cum ar fi diabetul zaharat, infecții urinare cronice, prolaps uterin sau vezical (organul alunecă din poziția sa normală, deseori după histerectomie).

Menopauza

Nu, menopauza nu este o boală, deși câteodată este tratată ca o boală. La fel ca pubertatea, menopauza este o perioadă de tranziție prin care toate femeile trec mai devreme sau mai târziu în viață, indiferent dacă le convine sau nu. Majoritatea femeilor ajung la menopauză (definită ca 12 luni fără ciclu menstrual) cândva între 48 și 52 de ani. Însă, multe femei au cel puțin câțiva ani de așa-numite simptome de perimenopauză înainte de acest moment, pe măsură ce fluctuațiile hormonale provoacă simptome precum puseurile de căldură (bufeuri), cicluri menstruale neregulate câteodată însoțite de hemoragii masive și modificări ale stării de dispoziție.

Cercetările au evidențiat că unor femei le este foarte greu când trec prin menopauză, în vreme ce altele abia dacă își bat capul. Majoritatea se situează undeva între aceste extreme, cu simptome problematice, dar tolerabile. „Femeile care au avut ovarele extirpate pe cale chirurgicală sau care au trecut prin menopauză timpurie (înainte de vârsta de 50 de ani) sunt în special predispuse la simptome mai severe",

Scanned with OKEN Scanner

spune dr. June LaValleur, profesor asistent de obstetrică și ginecologie la University of Minnesota Medical School, Minneapolis.

Nu există nimic prin care să preveniți menopauza. Chiar și terapiile de substituție hormonală nu reușesc să mimeze complet ciclul natural al organismului. Indiferent dacă decideți să urmați terapie de substituție hormonală sau să mergeți pe calea naturală, aveți suficiente căi de a micșora impactul menopauzei asupra minții și corpului.

Rp

Recomandări
PENTRU „ÎMBLÂNZIREA" MENOPAUZEI

Modificări ale dietei și stilului de viață, împreună cu anumite plante, vă pot proteja sănătatea atunci când treceți prin menopauză. Iată ce recomandă specialiștii.

❒ Consumați 30-50 de miligrame de izoflavone zilnic. Acestea sunt forme mai slabe, extrase din plante, ale hormonului estrogen și care pot fi găsite în alimente din soia cum ar fi tofu, tempeh și laptele de soia. Studiile au arătat că femeile care consumă zilnic aproximativ 120 de grame de alimente din soia – cantitate ce oferă acele 30 până la 50 mg de izoflavone – au un risc mai redus de a suferi de simptome deranjante ale menopauzei, cum ar fi uscăciunea vaginală și puseurile de căldură, spune James E. Williams, specialist în medicină orientală la Center for Women's Medicine din San Diego.

❒ Consumați aproximativ o linguriță de semințe de in pisate, pe zi. „Semințele de in conțin lignani, care asemeni izoflavonelor, au o acțiune similară, dar mai slabă, ca estrogenul", notează dr. Williams. Studiile au arătat că lignanii par să ofere, de asemenea, protecție împotriva cancerului de sân și altor forme de cancer dependente hormonal, adaugă dr. Williams. Puteți să le folosiți la gătit, dar cel mai bine este să le folosiți proaspete, presărându-le peste mâncarea gătită, cereale și salate.

Cel mai bine este să folosiți semințe proaspete pe care le măcinați singură (puteți să le cumpărați de la magazinele de produse naturise). Atunci când nu le folosiți, țineți-le în frigider pentru că au tendința să se altereze rapid.

❒ Mâncați cel puțin o porție (aproximativ jumătate de cană) de legume din familia *Umbelliferae* în fiecare zi. Acest grup de plante – care include țelina, pătrunjelul și chimenul – conține compuși cu

Scanned with OKEN Scanner

Nu vă place tofu? Încercați această rețetă

Dacă fobia față de tofu vă împiedică să încercați acest aliment buretos de culoare albă, încercați Tofu Teriyaki, ne sugerează Elaine Moquette-Magee, autoare a cărții *Eat Well for a Healthy Menopause*. Fiecare femeie care susținea că nu îi place tofu a apreciat acest fel de mâncare.

Începeți prin a tăia o bucată de 400 g de tofu tare în aproximativ 10 bucăți dreptunghiulare. Apoi, amestecați într-un castron șase linguriițe de sos de soia; o liguriță de semințe de susan; două linguri de zahăr; jumătate de cană plus două linguri de suc de mere; un căței de usturoi, pisat; o linguriță de ghimbir proaspăt, tocat mărunt (sau ¼ linguriță de ghimbir pisat).

Turnați acest sos într-o tavă de copt (22,5/22,5 cm)). Aranjați bucățile de tofu în tavă, rotindu-le pentru a le acoperi cu sos pe toate părțile. Coaceți feliile timp de 10-15 minute, apoi întoarceți-le și mai țineți-le încă 8-10 minute în cuptor.

Această rețetă este pentru patru porții. Puteți servi Tofu Teriyaki alături de tăieței sau orez, între două felii de pâine, sau cu biscuiți; de asemenea, îl puteți consuma simplu, fără garnitură.

activitate în organism care se aseamănă cu estrogenul. „Chimenul dulce în special este bogat în fitoestrogeni", spune Michael Murray, specialist naturopat în Bellevue, Washington, și autor al cărții *Menopause: How You Can Benefit from Diet, Vitamins, Minerals, Herbs, Exercise and Other Natural Methods*. Rădăcina de chimen este un bulb mare, care are o aromă delicată, asemănătoare cu cea de lemn-dulce și care poate fi folosit într-o salată, prăjit ușor în tigaie sau folosit pentru condimetarea supelor.

❒ Luați 1000 mg de vitamina C și 50 mg de vitamine din grupul B, de două ori pe zi. (Asigurați-vă că suplimentul de vitamine complex B conține acid pantotenic.) Aceste vitamine vă susțin glandele suprarenale, micile uzine situate la polul superior al rinichilor, care continuă să producă mici cantități de estrogen, spune Helen Healy,

DIMINEAȚA

Scanned with OKEN Scanner

Unde găsim izoflavone?

În tabelul de mai jos veți găsi listate alimentele cele mai bogate în izoflavone. Toate valorile sunt aproximative.

Aliment	Mărimea porției	Izoflavone (mg)	Grăsimi (g)
Cereale pentru micul dejun	½ cană	122	1,5
Granule proteice de soia	¼ cană, uscate	62	1
Boabe de soia prăjite	¼ cană	60	9,5
Tofu parțial degresat	½ cană	35	1,5-2,5
Tofu obișnuit	½ cană	35	5,5-6,5
Tempeh	½ cană	35	6
Lapte din soia obișnuit	1 cană	30	4
Lapte din soia parțial degresat	1 cană	20	2
Unt din soia	2 linguri	17	11

specialist naturopat. „Eu recomand în special acest lucru femeilor care duc un stil de viață stresant. Suprarenalele lor tind să aibă mai puțină putere de rezervă."

Notă: unele persoane suferă de diaree atunci când iau mai mult de 1 200 mg de vitamina C pe zi. Dacă acest lucru vi se întâmplă și dumneavoastră, pur și simplu reduceți doza până când simptomele dispar.

❒ Luați zilnic 400 de U.I. de vitamina E. Oamenii de știință nu au stabilit încă prin ce mecanisme contribuie vitamina E la ameliorarea simptomelor menopauzei. Dar acest nutriment pare a calma bufeurile și uscăciunea vaginală pentru unele femei.

Mulți specialiști consideră că puteți lua această cantitate de vitamina E fără a suferi efecte secundare. Dar dacă aveți o problemă hemoragică sau ați suferit un infarct de miocard, dacă luați

Scanned with OKEN Scanner

anticoagulante sau dacă în familia dumneavoastră există un istoric de accidente vasculare cerebrale, ar trebui să folosiți suplimentele de vitamina E doar sub atenta îndrumare a medicului. Este posibil ca, în cantități mari, vitamina E să afecteze absobția și acțiunea vitaminei K, vitamină implicată în procesul de coagulare.

❒ Consumați mese mici, la intervale de două sau trei ore distanță. LA MOMENTUL POTRIVIT Pentru a face acest lucru mai ușor, împărțiți în jumătate micul dejun și prânzul și faceți cina cam de aceeași mărime. „Consumul de alimente pe tot parcursul zilei menține glicemia la un nivel normal și ar putea să vă ajute să mâncați mai puțin per total pentru că nu ajungeți niciodată să vă fie extrem de foame", susține Elaine Moquette-Magee, autoarea lucrării *Eat Well for a Healthy Menopause*. Toate acestea vă vor ajuta să nu luați în greutate la menopauză.

❒ Încercați un produs din plante special formulat pentru menopauză. Un astfel de produs conține de obicei o combinație de câteva plante, cum ar fi mielărea sau piperul călugărului (*Vitex agnus-castus*), cimicifuga (*Cimicifuga racemosa* sau black cohosh), dong quai, panax ginseng (denumit și ginseng asiatic) și rădăcină de lemn dulce. Aceste plante sunt complementare și se echilibrează unele pe altele, sporind eficacitatea produsului și reducând efectele secundare, spune dr. Williams.

Puteți găsi aceste amestecuri de plante la magazinele de produse naturiste. Dr. Williams sugerează să căutați produse care conțin extracte standardizate. Un extract standardizat este garantat să conțină cantități specifice din ingredientele active ale unei plante.

Notă: dong quai face ca unele persoane să devină sensibile la lumină. Dacă alegeți un produs care conține această plantă, fiți în special atentă atunci când ieșiți afară. De asemenea, dacă alegeți un produs care conține rădăcină de lemn dulce, țineți minte că ar trebui să vă limitați la maxim cinci grame pe zi.

❒ Faceți exerciții aerobice cu regularitate. Cât de mult și cât de LA MOMENTUL POTRIVIT des faceți exerciții depinde de starea actuală de sănătate și de forma dumneavoastră fizică. Dacă ați fost inactivă timp îndelungat, începeți printr-o simplă plimbare, de exemplu timp de 15 minute, de trei ori pe săptămână. Creșteți treptat timpul, frecvența și intensitatea până când ajungeți să faceți între 20 și 60 de minute zilnic. Dacă doriți, puteți trece de la plimbare la mersul pe bicicletă, înot, vâslit sau dans aerobic – orice activitate care vă crește frecvența cardiacă.

Scanned with OKEN Scanner

Cercetările au arătat că exercițiile normale ajută la combaterea acumulării de kilograme în plus, bolilor cardiace și osteoporozei – afecțiuni pentru care riscul crește la femei după menopauză, spune dr. Mona Shangold, director la Center for Women's Health and Sports Gynecology din Philadelphia. S-ar putea, de asemenea, să vă îmbunătățească starea de spirit și calitatea somnului.

❒ Ridicați greutăți de două sau trei ori pe săptămână. Exercițiile pentru forță ajută la prevenirea pierderii de masă musculară și slăbirea mușchilor care sunt inevitabile pentru femeile mai în vârstă, sedentare, după menopauză. Puteți folosi gantere, o bară de greutăți sau aparate de exerciții – orice preferați.

Dacă nu ați mai încercat să ridicați greutăți până acum, mergeți o sală de forță din zona dumneavoastră pentru a vă interesa de un instructor cu experiență. Acesta vă poate arăta exercițiile potrivite și tehnica corectă, iar apoi vă poate supraveghea până când le învățați.

Alertă medicală

Multe femei au ciclul menstrual neregulat pe măsură ce se apropie de menopauză. În majoritatea cazurilor, nu este nevoie să vă îngrijorați, spune dr. LaValleur. Mergeți însă la medic dacă ciclurile sunt mai frecvente de 21 de zile, dacă sângerați în afara ciclului sau dacă acestea se manifestă mult mai puternic. Consultați, de asemenea, un medic dacă vă simțiți extrem de obosită. Problemele tiroidiene sunt cele mai frecvente în acest stadiu al vieții.

Chiar dacă anii menopauzei trec cu ușurință, ar trebui să mergeți la medic pentru îngrijire preventivă. Acest lucru include realizarea în mod regulat a testelor Papanicolaou, mamografiilor și analizelor de sânge, precum și măsurarea tensiunii arteriale și densității osoase.

Probleme menstruale

Calculați cât înseamnă una sau două zile pe lună, 12 luni pe an, de la vârsta de 14 ani până pe la 50 de ani sau peste. Scădeți puțin având în vedere perioadele de sarcină, și rezultă aproximativ doi ani de zile de crampe menstruale până în momentul în care o femeie ajunge la finalul anilor săi de reproducție. Adăugați și simptomele adiacente – dureri de spate, balonări, greață, diaree, oboseală și dureri de cap – ceea ce înseamnă o grămadă de timp petrecut într-o stare nu chiar plăcută.

Scanned with OKEN Scanner

LUNAR

Majoritatea femeilor resimt, la un moment dat sau altul al vieții lor, ceva disconfort menstrual. Fetele aflate spre sfârșitul adolescenței și femeile ce au între 30 și 40 de ani resimt cea mai multă durere.

Crampele, durerile de cap, diareea și oboseala sunt provocate de substanțe denumite prostaglandine, care sunt eliberate în organism în timpul menstruației. De exemplu, anumite prostaglandine determină constricția vaselor de sânge din uter, reducând circulația sângelui din acea zonă. Mușchii uterului prezintă apoi spasme, tensionându-se ca un pumn strâns. Femeile mai în vârstă resimt câteodată ceea ce sunt numite dureri menstruale congestive, care se consideră că sunt provocate de circulația deficitară a lichidelor în pelvis și care sunt precedate (premenstrual) de obicei de balonări, dureri de cap și de sâni, explică dr. Mary Bove, specialist naturopat și director la Brattleboro Naturophatic Clinic, Brattleboro, Vermont.

Ibuprofenul – medicamentul standard pentru calmarea problemelor menstruale – are ca țintă aceste prostaglandine. Unele femei pot jura că ibuprofenul este cel mai bun lucru care li s-a întâmplat, și pe bună dreptate. În mai multe studii, ibuprofenul a dat rezultate mai bune decât aspirina și acetaminofenul în calmarea crampelor, durerilor de spate și durerilor de cap apărute la menstruație. Unele femei raportează, de asemenea, că acesta ajută la reducerea diareei și greței pe care le resimt în primele două zile ale ciclului.

LA MOMENTUL POTRIVIT

„Acest medicament inhibă secreția de prostaglandine și funcționează cel mai bine dacă începeți să îl luați înainte ca prostaglandinele ce provoacă spasmele uterine să ajungă în sânge.", spune dr. Robin Phillips, ginecolog la Mount Sinai Medical Center din New York. Dacă alegeți această opțiune, ea sugerează să luați 400 mg de ibuprofen imediat înainte sau la debutul durerilor și apoi la fiecare șase până la opt ore, odată cu mâncarea, în primele ore ale ciclului. (Notă: dacă aveți probleme gastrice, dr. Phillips vă recomandă să nu luați ibuprofen.)

Strategiile fără medicamente prezentate în continuare ar putea să reducă (sau să elimine) nevoia de ibuprofen.

Rp

Recomandări
PENTRU STOPAREA CRAMPELOR

Unele rețete naturale pentru disconfortul menstrual funcționează prin lupta cu prostaglandinele. Altele, pur și simplu, relaxează mușchii sau stimulează fluxul sanguin la nivelul pelvisului. S-ar putea să fi

descoperit deja câteva dintre aceste remedii prin metoda „încercare și eșec": adoptarea poziției fetale, o pernă electrică pe abdomen sau o baie caldă. Iată ce recomandă specialiștii pentru a vă oferi alinare.

❒ Încercați plante pentru ameliorarea crampelor. Dintre acestea, două în special, *Viburnum prunifolium* (black haw) și *Viburnum opulus* (călin), sunt folosite de mult timp pentru a relaxa musculatura uterului și a ameliora crampele menstruale. De fapt, *Viburnum prunifolium* este atât de eficientă încât este uneori folosită pentru a preveni avortul. „Eu le folosesc pe amândouă, alternativ sau în combinație", spune dr. Bove.

LA MOMENTUL POTRIVIT

În cazul în care crampele sunt minore, preparați-vă un ceai: puneți două linguriță de *Viburnum prunifolium* uscat într-o cană cu apă. Fierbeți timp de zece minute, lăsați să se răcească, strecurați și beți maxim trei căni pe zi. Crampele severe ar necesita o soluție mai puternică: o linguriță de tinctură la fiecare jumătate de oră, timp de două sau trei ore. Este cel mai bine să nu așteptați până când durerea ajunge la un nivel ridicat înainte de a începe să beți ceaiul sau tinctura. „Femeile care suferă în mod regulat de crampe menstruale ar putea să ia aceste remedii cu câteva zile înainte de menstruație." Deoarece aceste plante (care pot fi achiziționate de la magazinele de produse naturiste) conțin compuși asemănători cu cei din aspirină, ele nu trebuie administrate femeilor cu sensibilitate la aspirină.

❒ Beți ceai de ghimbir. Acest condiment cu gust înțepător are mai multe proprietăți care îl fac o alegere bună pentru calmarea crampelor menstruale: reduce inflamația și spasmele musculare, dilată vasele de sânge, crescând astfel circulația sanguină și are un efect încălzitor, energizant pentru a alunga lenea. Adăugați șase până la opt felii subțiri sau câteva linguriță de rădăcină rasă sau pisată în două căni de apă fiartă și lăsați în repaus 15-20 de minute. Strecurați înainte de a consuma. „Puteți adăuga ghimbir la ceaiul de călin pentru a spori efectele acestuia", ne spune dr. Bove.

❒ Faceți o baie. Umpleți cada cu apă suficient de caldă pentru dumneavoastră, apoi adăugați câte cinci picături de ulei esențial de bergamotă, mușețel și rozmarin împreună cu zece picături de luminița-nopții (*Oenothera biensis*). Stați în cadă, adăugând la nevoie mai multă apă caldă pentru a menține o temperatură plăcută. Aeste uleiuri esențiale au acțiune calmantă și relaxantă pentru mușchi.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Folosiți presopunctura tradițională chinezească pe punctele pentru crampele menstruale, ne sfătuiește Michael Reed Gach, director și fondator al Acupressure Institute din Berkeley, California, și autor al cărții *Acupressure's Potent Points*. Puteți să apăsați pe aceste puncte cu vârful degetelor sau să le stimulați pe rând prin poziționarea pumnului stâng deasupra punctelor de pe partea stângă și a pumnului drept pe cele de pe partea dreaptă; apoi stați întinsă pe abdomen cu pumnii în aceleași poziții, folosindu-vă de greutatea corpului pentru a aplica presiunea. Găsiți o poziție confortabilă în care să vă relaxați timp de cel puțin două minute.

❒ Frecționați pentru a vă relaxa. Adăugați câte cinci picături de ulei esențial de perișor (*Gaultheria procumbens*) și levănțică în 15 ml de ulei de măsline. Frecționați cu acest amestec pe abdomen sau partea inferioară a spatelui, apoi aplicați o pernă electrică pe zonă – nu mai mult de 20 de minute odată – acoperită într-un prosop subțire și setată pe puterea cea mai mică, obținând astfel relaxare.

❒ Faceți o plimbare în care să vă mișcați din șolduri. Mersul stimulează zona pelvină și pune în mișcare lichidele din zonă, reducând astfel congestia pelvină. „Le spun femeilor să lucreze la deschiderea pelvisului, permițând șoldurilor să inițieze mișcarea atunci când merg, făcând șoldurile și brațele să se miște libere, astfel încât întregul corp are ocazia sa facă mișcare." O plimbare zilnică de aproximativ 20 de minute va scădea probabillitatea apariției crampelor, reducându-le dacă le aveți și înviorându-vă starea de spirit.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați apă în cantități suficiente."S-a demonstrat științific că o hidratare corespunzătoare calmează crampele menstruale", spune dr. Phillips. „Dacă se întâmplă ca o o femeie să fie la spital când are crampe menstruale și i se mărește cantitatea de lichide i.v., crampele se ameliorează. Le spun femeilor cu crampe să consume cât mai multă apă cu putință până când crampele lor dispar, iar apoi să revină la consumul normal. Ele îmi spun că funcționează." Acest lucru este în special de folos în lunile de vară, spune ea, atunci când femeile sunt mai predispuse la deshidratare.

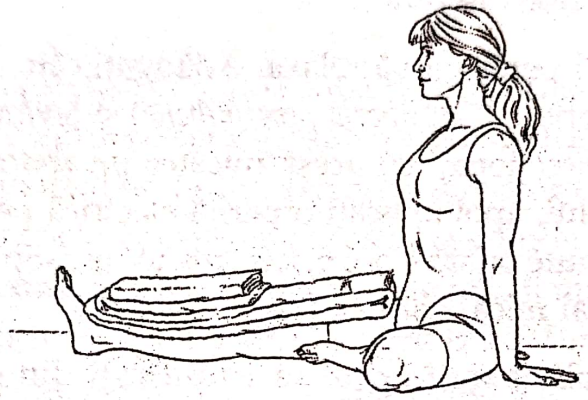
VARA

Scanned with OKEN Scanner

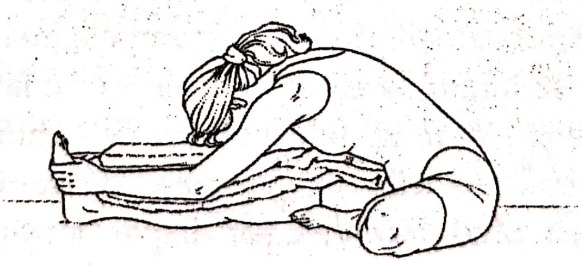
Faceţi o pauză pentru yoga

Yoga poate face minuni pentru a calma tensiunea din mușchii abdominali și retenţia de lichide asociate cu menstruaţia, spune Aadil Palkhivala, instructor de yoga Iyengar și director al Yoga Centers din Bellevue, Washington. Încercaţi aceste două posturi pentru o calmarea rapidă. (Veţi avea nevoie de mai multe prosoape groase sau pături pentru a realiza în mod confortabil aceste posturi.)

ÎNTINDERE CAP-GENUNCHI MODIFICATĂ



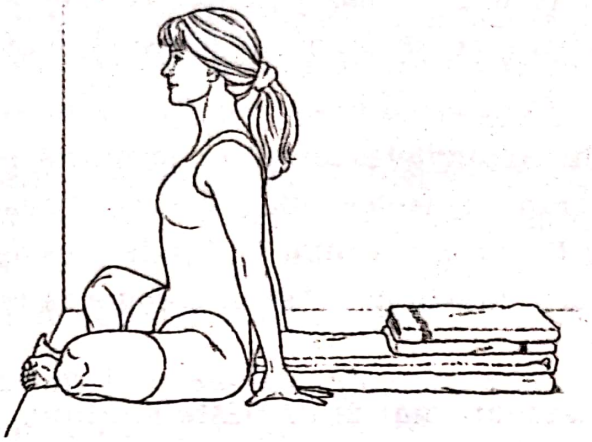
Pentru a vă pregăti pentru întindere, staţi în șezut, cu spatele drept și cu ambele picioare întinse în faţă. Îndoiţi piciorul stâng, aducând laba piciorului către coapsa dreaptă, ca în imaginea de mai sus. Puneţi mai multe prosoape sau pături pe tibia și coapsa piciorului întins. Prosoapele suprapuse trebuie să fie suficient de înalte încât să vă susţină complet pieptul și greutatea capului, astfel încât să nu vă accidentaţi spatele. Inspiraţi pe măsură ce vă ridicaţi pieptul și vă îndreptaţi coloana.



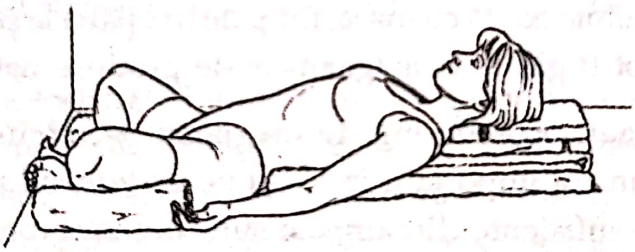
Cu coloana dreaptă, expiraţi pe măsură ce vă aplecaţi înainte, rotindu-vă trunchiul ușor și întinzând zona sternului peste piciorul întins, către degetele de la picioare. Prindeţi laba piciorului, dacă este nevoie folosind o curea în locul mâinilor. Odihniţi-vă fruntea pe prosoape și menţineţi gâtul relaxat. Ţineţi degetele de la picioare îndreptate în sus. Menţineţi poziţia timp de două sau trei minute, respirând ușor și lăsându-vă greutatea pe expirări. Repetaţi apoi poziţia pe partea opusă.

Scanned with OKEN Scanner

POZIȚIA FLUTURELUI MODIFICATĂ



Pentru a vă pregăti pentru următoarea poziție, îndoiți prosoapele astfel încât să aibă 10-15 cm înălțime, lățimea egală cu a toracelui dumneavoastră și lungimea egală cu lungimea de la șold până la cap. Stați cu fața la un perete și puneți teancul de prosoape în spatele dumneavoastră, pe lung, abia atingându-vă fesele. Alipiți-vă labele picioarelor împreună și puneți degetele pe perete, stând cât puteți de aproape de acesta.



Folosiți-vă de brațe pentru a vă lăsa pe spate, până când talia, coloana și capul sunt suportate confortabil de prosoape, ca în imaginea de mai sus. Închideți ochii și concentrați-vă asupra respirației, inspirând și expirând ușor. Simțiți cum pieptul și abdomenul se extind și cum se elimină constricția. De asemenea, simțiți stomacul și pelvisul dilatându-se și relaxându-se, eliberând din tensiunea acumulată în zona inghinală și în pereții uterini. Mențineți timp de cinci până la zece minute. Ar trebui să vă simțiți confortabil. Înlăturați orice fel de tensiune pe coapsele interioare așezând prosoape sub coapse, ca în imagine, și/sau prin îndepărtarea lor de perete.

Pentru a vă ridica din această poziție, folosiți-vă mâinile pentru a vă aduce genunchii împreună și răsuciți-vă pe o parte. Înainte de a vă împinge în sus cu mâinile, odihniți-vă puțin în poziția fătului.

Scanned with OKEN Scanner

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU CICLURILE DUREROASE

Rețetele pentru profilaxia pe termen lung a disconfortului menstrual au la bază modificări ale dietei. Medicii oferă recomandările de mai jos.

❒ Reduceți cantitatea de carne consumată, produsele lactate, cum ar fi untul, brânza și laptele integral, și gălbenușurile. Grăsimile saturate din aceste alimente conțin un tip de prostaglandine care declanșează contracții musculare. Așa că trebuie să reduceți grăsimile din aceste surse.

❒ Consumați mai mult pește și alune, precum și semințe proaspete. Semințele de in, floarea soarelui, susan și dovleac, cât și anumiți pești cum ar fi macroul, somonul și păstrăvul conțin două tipuri de acizi grași – linoleic și linolenic. Aceștia ajută la relaxarea mușchilor, spune dr. Bove.

❒ Luați suplimente sub formă de capsule cu uleiuri de luminița-nopții (*Oenothera biennis*) sau coacăze negre, care conțin de asemenea acizi linoleici și linolenici. Se recomandă 1 000 – 3 000 mg pe zi, în funcție de severitatea simptomelor. Asigurați-vă că luați suplimentele zilnic odată cu masa, timp de trei până la șase luni. Ambele suplimente pot fi găsite la magazinele de produse naturiste.

❒ Adăugați 500-600 mg de magneziu și calciu pe zi. Ambele minerale au un rol important în menținerea tonusului muscular normal. Cantități suficiente din ambele sunt necesare pentru ca mușchii dumneavoastră să se relaxeze și să reducă severitatea crampelor musculare, spune dr. Bove. (De fapt, sulfatul de magneziu administrat intravenos este folosit pentru a opri contracțiile în travaliul prematur). „Îmi place să folosesc cantități egale din amândouă, ca lichid sau suplimente tamponate, care par a ajunge la mușchi mult mai rapid decât tabletele", spune ea. Unele femei prezintă ameliorare după câteva ore de la administrare; pentru altele s-ar putea să fie nevoie de mai multe cicluri menstruale. „Le spun femeilor să încerce aceste suplimente zilnic, precum și alte modificări ale dietei timp de cel puțin trei luni pentru că, de obicei, este nevoie de ceva timp pentru a observa orice îmbunătățire."

Magneziul și calciul luate doar atunci când aveți crampe s-ar putea să nu fie chiar de ajutor, susține dr. Adriane Fugh-Berman, președinte

Scanned with OKEN Scanner

al National Women's Health Network și autoare a cărții *Alternative Medicine*. „Trebuie să le luați constant pe tot parcursul lunii."

Notă: dacă suferiți de probleme cardiace sau renale, ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a lua orice supliment cu magneziu. De asemenea, dacă prezentați diaree atunci când luați aceste suplimente, reduceți dozele până când simptomele nu mai apar.

❒ Echilibrați vitaminele din grupul B. Acestea sunt importante – în special vitamina B_6 – pentru că ajută organismul să metabolizeze hormonii. Dr. Fugh-Berman recomandă un supliment B-complex de 50 mg zilnic. „Le spun femeilor să îl ia pe parcursul întregii luni".

❒ Adăugați vitamina E. În studiile clinice efectuate, 150 U.I. de vitamina E – administrate zilnic, timp de 10 zile, premenstrual, și în timpul primelor patru zile ale ciclului menstrual – au ajutat la calmarea disconfortului menstrual în maxim două cicluri la aproximativ 70% dintre femeile care l-au încercat.

De asemenea, vitamina E pare să calmeze hemoragiile masive, spune dr. Bove. Se începe cu o doză zilnică de 800 U.I., apoi se crește la 1 200 U.I. în zilele dinainte de menstruație. În perioada cu sângerări puternice, puteți lua chiar 1 200 până la 1 600 U.I., și apoi, pe măsură ce hemoragia scade, reduceți și dozele. De obcei, spune dr. Bove, „cam la al doilea sau al treilea ciclu, pacientele nu mai au zile cu sângerări puternice."

Vitamina E a fost inițial identificată ca un nutriment care proteja fertilitatea. (Numele său științific, *tocoferol*, înseamnă „purtător de copil"). Dar nimeni nu știe cu exactitate cum influențează producția de hormoni. Înainte de a lua cantități de peste 600 U.I. ar trebui să consultați medicul.

❒ Verificați-vă cantitatea de fier. Dacă aveți de obicei menstruații abundente, s-ar putea ca nivelul dumneavoastră de fier să fie scăzut, deoarece sângele este bogat în fier. De asemenea, deficiența de fier poate provoca sângerări mai puternice, creând un cerc vicios care nu se oprește decât dacă înlocuiți cantitățile pierdute de fier. „Dacă sunteți de părere că suferiți de o deficiență de fier, întrebați medicul despre teste de sânge care măsoară cantitatea de fier din sânge. Nu luați mai mult de 18 mg (doza zilnică recomandată) de fier fără a avea acordul medicului. O cantitate prea mare de fier poate crea alte probleme.

❒ Gândiți-vă și la vitamina A. Unii medici recomandă pentru femeile cu sângerări puternice suplimente de vitamina A timp de câteva

Scanned with OKEN Scanner

luni pentru a vedea dacă acest lucru mai calmează problema. „Eu nu aș recomanda vitamina A singură, dar aș opta pentru o cantitate mai mare decât doza zilnică recomandată, care este de 5 000 U.I. într-un supliment multivitaminic de calitate sau chiar vitamine prenatale", susține dr. Bove. Într-un studiu la care au participat 71 de femei ce sufereau de sângerări puternice, s-a dovedit că acestea aveau niveluri semnificativ mai scăzute de vitamina A decât femeile cu menstruații normale. Iar atunci când acestor femei li s-au administrat 25 000 U.I. de vitamina A, de două ori pe zi timp de 15 zile, pierderea de sânge a revenit la normal sau a fost redusă în peste 90% dintre cazuri." M-aș limita la 25 000 U.I. pe zi", spune dr. Bove.

Notă: orice supliment de vitamina A care conține mai mult de 15 000 U.I. pe zi ar trebui să fie luat doar sub supravegherea medicului. Femeile care sunt însărcinate ar trebui să se bazeze pe vitaminele prenatale recomandate de medic și să evite să ia orice alte suplimente de vitamina A.

ALTERNATIV Rp

Recomandări
PENTRU DISCONFORTUL MENSTRUAL

Specialiștii în medicină alternativă oferă aceste metode adiționale nemedicamentoase împotriva menstruației dureroase

❒ Luați zilnic o capsulă standard sau o picătură de tinctură de dong quai. Această plantă, denumită și angelica chinezească sau dang-quai, este folosită de mult timp în medicina orientală pentru a tonifia uterul și a echilibra hormonii feminini, spune Andrew Weil, directorul programului de medicină integrativă la University of Arizona College of Medicine din Tucson. Dong quai ajută la reglarea ciclului menstrual, la calmarea crampelor menstruale și a sângerărilor puternice. Are proprietăți relaxante pentru musculatura netedă și analgezice pentru dureri. „Puteți lua o capsulă standard sau o picătură de tinctură de două ori pe zi ca metodă preventivă în reglarea ciclurilor menstruale", spune el.

Notă: dacă folosiți această plantă, evitați expunerea la soare. Unele persoane devin fotosensibile atunci când folosesc dong quai, prezentând foarte ușor erupții și arsuri solare.

❒ Acordați o șansă și homeopatiei. Această ramură a medicinei folosește soluții extrem de diluate de substanțe pentru a ajuta organismul să elimine problemele pe care le are, explică Judyth

Scanned with OKEN Scanner

Reighenberg-Ullman, specialist naturopat, autoarea lucrării *Homeopathic Self-Care*. Alegerea remediului homeopat potrivit ia în considerare simptomele fizice și psihologice.

Iată în continuare câteva astfel de remedii, care sunt disponibile sub formă de tablete în magazinele cu produse naturiste și în farmaciile specializate.

Pulsatilla. Încercați acest remediu pentru simptome care includ fluctuații ale sângerărilor de la lună la lună, greață ocazională, tendință de agravare după expunerea la căldură.

Belladonna. Aceasta funcționează cel mai bine pentru simptomele care includ dureri intense sau crampe ce apar și dispar subit, sau care sunt agravate de mișcare, dureri de cap ocazionale și somn întrerupt, cu vise puternice.

Magnesia phosphate. Luați acest remediu pentru crampe ce sunt calmate prin masaj abdominal când vă aplecați în față sau prin comprese calde și pentru crampe agravate de frig.

Alegerea remediului homeopat potrivit necesită experiență și instruire. Dacă aceste remedii nu vă ajută după ce ați luat câteva doze conform instrucțiunilor de pe etichetă, opriți-vă și consultați un medic.

Alertă medicală

Dacă aveți crampe puternice și sângerări masive (definite ca sângerări care nu pot fi oprite prin schimbarea la fiecare oră a tampoanelor absorbante), încercați să vă stați întinsă în pat. Dacă sângerările continuă în acest fel timp de 12-24 de ore, sunați un medic.

Ar trebui, de asemenea, să contactați un doctor în una dintre următoarele circumstanțe: dacă aveți hemoragie masivă și dureri sub formă de crampe în abdomenul inferior, având suspiciunea că ați putea fi însărcinată; dacă aveți hemoragie masivă și vă simțiți amețită și slăbită; dacă luați anticoncepționale și aveți crampe puternice; dacă aveți crampe menstruale puternice pentru prima oară sau începeți să eliminați cheaguri de sânge pentru prima oară; dacă prezentați greață, febră, diaree și vărsături odată cu crampele sau în cazul în care crampele vă afectează activitatea normală de zi cu zi și nu sunt calmate de metodele de autoîngrijire, inclusiv dozele normale de aspirină sau ibuprofen.

Scanned with OKEN Scanner

Problemele concepției

Este câteodată lucrul pe care femeile îl consideră valabil de la sine. Unele chiar își petrec aproape toți anii reproducători evitându-l. Așa că imaginați-vă ironia și disperarea, frustrarea și sentimentul de pierdere care apar în momentul în care o femeie decide într-un final să aibă copii – și apoi realizează că, pur și simplu, nu poate.

Tehnic vorbind, un cuplu este considerat steril atunci când a încercat timp de un an de zile sau mai mult să aibă un copil, fără a reuși. Acest lucru se întâmplă la unul din fiecare șase cupluri. Iar problema pare a fi în mod egal împărțită între femei și bărbați, spune dr. Marc Goldstein, director la Center for Male Reproductive Medicine and Microsurgery, de la New York Hospital/Cornell Medical Center din New York.

Adeseori, problema poate fi identificată și eliminată. De exemplu, oviductele s-ar putea să fie blocate datorită țesutului cicatricial. Sau bărbatul s-ar putea să aibă o venă varicoasă (un varicocel) la nivelul scrotului, care reduce fluxul sanguin și crește prea mult temperatura locală pentru ca spermatozoizii produși să fie viabili. O intervenție chirurgicală poate corecta aceste probleme.

Dar câteodată, cauza infertilității nu este așa de evidentă și pare a fi legată de dezechilibre hormonale sau metabolice. Este adevărat că înaintarea în vârstă reduce productivitatea ovarelor femeii. (Prin comparație, bărbații pot să aibă chiar peste 60 de ani, iar fertilitatea să le fie aproape neafectată, spune dr. Goldstein.)

Partea stresantă a infertilității este incertitudinea. Sunt eu de vină? Este el de vină? Este pur și simplu momentul nepotrivit? Trebuie să încercăm mai mult? Trebuie să ne chinuim mai puțin? Încetați să mai încercați să răspundeți la aceste întrebări. Dacă simțiți că există o problemă, atât dumneavoastră cât și partenerul ar trebui să mergeți la medic pentru a vă verifica sistemele reproductive. Acestea fiind spuse, există mult mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă spori șansele de a concepe un copil. Despre aceste lucruri vom discuta în continuare.

Rp

Recomandări
PENTRU A RĂMÂNE ÎNSĂRCINATĂ

Cu cât sunteți mai sănătoasă, cu atât vă va fi mai ușor să concepeți un copil. Iată ce vă recomandă specialiștii în fertilitate.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați zilnic suplimente de acid folic. Un studiu realizat în Budapesta, Ungaria, a descoperit că femeile care luau suplimente prenatale ce conțineau 800 micrograme de acid folic rămâneau gravide mai rapid decât cele care nu luau aceste suplimente.

Notă: dozele de acid folic care depășesc 400 micrograme pe zi ar trebui să fie luate doar sub supravegherea medicului. În cantități mari, nutrimentul maschează semnele deficienței de vitamina B_{12}.

❒ Limitați consumul de băuturi cu cofeină. S-ar putea să nu trebuiască să renunțați complet la cofeină. Dar un studiu realizat de cercetătorii de la Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health din Baltimore au descoperit că femeile care consumau peste 300 mg de cofeină pe zi aveau o șansă cu 26% mai mică de a rămâne însărcinate decât cele care nu consumau cofeină. Dacă vă monitorizați consumul de cofeină, țineți minte că 180 g de cafea oferă 103 miligrame de cofeină; 360 ml de cola – 37 mg; iar 18 ml de ceai, 36-mg.

❒ Acordați-vă suficient timp pentru preludiu. Lubrifierea vaginală ce apare odată cu excitarea sexuală este puțin mai alcalină decât secrețiile vaginale normale. Aceasta creează un mediu mult mai ospitalier pentru spermatozoizi în scurtul timp cât aceasta s-ar afla în vagin, ne explică dr. Niels Lauerson, specialist în fertilitate din New York și autor al cărții *Getting pregnant.*

LA MOMENTUL POTRIVIT

De asemenea, în timp ce orgasmul nu este necesar pentru concepție, el ajută totuși sperma să înainteze mai mult prin sistemul reproducător feminin, susține dr. Jaqueline Gutman, profesor asociat de endocrinologia reproducției la University of Pennsylvania School of Medicine din Philadephia.

❒ Învățați cum să vă autoîngrijiți. „Conceperea unui copil poate fi extrem de stresantă. Acest stres contribuie la infertilitate, creând un cerc vicios," spune dr. Alice Domar, director al programului de sănătate a femeilor din cadrul Diviziei de medicină comportamentală la Harvard Medical School și autor a cărții *Healing Mind, Healthy Woman*. Femeile care au probleme cu concepția trebuie să își stabilească un scop în a avea grijă de ele însele atât din punct de vedere mintal, cât și fizic. Importante sunt o nutriție corespunzătoare, odihnă și exerciții fizice. Dar, de asemenea, ele s-ar putea să aibă nevoie să își acorde câteva zile de odihnă binemeritată sau să caute sprijinul altor femei.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ AJUTA PARTENERUL

Este nevoie doar de un spermatozoid pentru a realiza toată treaba. Dar natura necesită ca milioane să fie eliberate, iar majoritatea pot fi buni candidați. „Este un efort de echipă," explică dr. Goldstein. Spermatozoizii chiar călătoresc în grupuri și se ajută reciproc pentru a-și crea o cale prin mucusul cervical astfel încât să poată penetra ovulul.

Pentru a determina fertilitatea unui bărbat, sperma este examinată la microscop pentru a se studia cantitatea, motilitatea (abilitatea lor a de înota și avansa prin aparatul reproducător femel până la ou), și forma. Majoritatea cazurilor de infertilitate masculină se datorează scăderii numărului total de spermatozoizi – mai puțin de 20 de milioane pe mililitru, adică aproximativ a opta parte dintr-o linguriță. (Valoarea medie este de 66 milioane/ml sau, în medie, 200 milioane la fiecare ejaculare). Sperma de proastă calitate poate fi, de asemenea, problematică. Pentru ca un bărbat să fie considerat fertil, peste 50% dintre spermatozoizii săi trebuie să înoate viguros, într-o linie dreaptă și să aibă o formă bună. De exemplu, ei nu trebuie să se grupeze sau să aibă coada strâmbă.

Câteodată, problemele spermei sunt legate de o infecție ascunsă cum ar fi infecția cu Chlamydia, o boală cu transmitere sexuală care poate fi tratată. (Atât dumneavoastră, cât și partenerul trebuie să fiți tratați.) Medicamentele eliberate cu rețetă și problemele tiroidiene pot, de asemenea, cauza probleme. Iată câteva lucruri pe care partenerul dumneavoastră le poate face pentru a vă îmbunătăți șansele de concepere a unui copil.

❒ Sfătuiți-vă partenerul să poarte boxeri sau pantaloni largi cât mai mult posibil. Lenjeria intimă strâmtă și pantalonii strâmți aduc testiculele prea aproape de corp, provocând o creștere a temperaturii locale. Iar orice ridică temperatura testiculelor unui bărbat poate provoca reducerea numărului de spermatozoizi. Cercetările au arătat că o temperatură de peste 35,5° C face ca producția de spermă să scadă puternic.

❒ Dați-i să ia zilnic 1 000 până la 2 000 mg de vitamina C, 400 U.I. de vitamina E și 100 micrograme de seleniu. Aceste nutrimente pot să îl ajute să mențină calitatea spermei, spune dr. Meletis.

Notă: unele persoane suferă de diaree atunci când iau mai mult de 1 200 mg de vitamina C pe zi. Dacă apare diareea, ar trebui pur și

Scanned with OKEN Scanner

simplu să reduceți doza de vitamina C până când aceasta devine suportabilă.

❒ Dați-i zilnic 30-50 mg de zinc. Acesta este esențial pentru reproducția masculină. Valori scăzute din acest mineral pot reduce producția testosteronului, care poate, la rândul ei, duce la o reducere a numărului de spermatozoizi, spune dr. Meletis.

Partenerul dumneavoastră trebuie să ia acest supliment de zinc doar sub supraveghere. Un aport prea mare din acest mineral poate provoca la rândul său probleme.

Rp

Recomandări
PENTRU AMBII PARTENERI

Iată ce pot face femeile și bărbații pentru ca fertilitate să fie optimă.

❒ Renunțați la fumat. Dacă atât dumneavoastră, cât și partenerul dumneavoastră fumați în perioada în care doriți să concepeți un copil, acest lucru este, pur și simplu, dăunător. La femei, fumatul a fost identificat ca un factor ce reduce nivelurile sanguine de estrogen, cât și mișcările oviductelor, care încurajează cuplarea dintre spermatozoid și ovule. Nicotina, o substanță toxică pentru spermatozoizi, a fost identificată în mucoasa cervicală a femeilor care fumează.

La bărbați, fumatul țigărilor este în special asociat cu numărul redus de spermatozoizi și reducerea motilității acestora, dar, nu în ultimul rând, și cu creșterea frecvenței apariției cazurilor de spermatozoizi anormali.

❒ Limitați consumul de alcool la trei băuturi pe săptămână; o băutură reprezintă o bere de 360 ml, un pahar de 150 ml de vin sau un cocktail cu 50 ml de lichior. Acest lucru este valabil și pentru dumneavoastră și pentru partenerul dumneavoastră. Specialiștii sunt de acord că alcoolul este o toxină pentru aparatul reproducător atât al femeilor, cât și al bărbaților. Cu cât consumați mai mult alcool, cu atât vă afectați șansele de a deveni părinți.

Un studiu realizat de cercetătorii de la Harvard a descoperit că femeile care consumau mai mult de șase băuturi pe săptămână aveau șanse cu 60% mai mari de a deveni infertile datorită problemelor de ovulație în comparație cu femeile care nu consumau alcool deloc. Chiar și consumul moderat de alcool (patru până la șapte pahare pe săptămână) crește cu 30% riscul infertilității la femei.

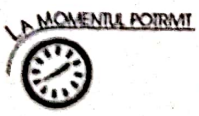
Scanned with OKEN Scanner

❒ Căutați să aflați care este greutatea la care sunteți cea mai fertilă. Grăsimea corporală joacă un rol important în cantitatea de hormoni secretată de femei în special, dar și pentru bărbați. „Femeile slabe au prea puțin estrogen, iar cele supraponderale prea mult, pentru a putea rămâne însărcinate", spune dr. Gutman. Femeile slabe trebuie să se îngrașe atât încât să ajungă să ovuleze cu regularitate. „S-ar putea să nu fie nevoie să se îngrașe prea mult, poate doar 2,5 kg", spune ea. Iar femeile supraponderale nu trebuie să devină zvelte, dar trebuie totuși să slăbească suficient cât să se apropie la un procent de maxim 30% de greutatea lor ideală.

Bărbații slabi, în special cei care consumă diete fără grăsimi și fără colesterol s-ar putea să aibă un număr redus de spermatozoizi în spermă. „Adevărul este că aveți nevoie totuși de ceva colesterol în fiecare zi pentru a putea produce hormoni, inclusiv testosteron", spune dr. Goldstein. „Iar bărbații extrem de supraponderali au nivele ridicate de estrogen și, frecvent, testicule supraîncălzite, care împiedică producția de spermă." Scăderea în greutate poate îndrepta toate aceste lucruri. Menținerea în vecinătatea a 30% din greutatea corporală optimă este o bună idee pe care bărbații să o urmeze.

❒ Planificați-vă actul sexual la două zile înainte de ovulație sau în ziua ovulației. Acestea sunt cele mai bune momente ale lunii pentru a concepe un copil, spune dr. Allen Wilcox, cercetător la National Institute of Environmental Health Sciences, Research Triangle Park, North Carolina. De fapt, șansele copulației sunt foarte bune cu până la șase zile înainte de ovulație, dar scad dramatic în primele 24 de ore după. O posibilitate este că apar schimbări la nivelul mucusului cervical după ovulație, care blochează spermatozoizii să ajungă în uter," explică el. „În orice caz, este mai bine să nu așteptați până la ovulație deoarece este posibil să vă ratați șansa."

Pentru a stabili când sunteți la ovulație, folosiți un test de urină pentru a măsura hormonul luteinizant. Acest test dă rezultat pozitiv la aproximativ 24 de ore înainte de ovulație. Femeile cu un ciclu menstrual regulat de 28 de zile tind să ovuleze cu 10-14 zile înainte de menstruație. Testele de ovulație sunt disponibile în farmacii.



❒ Dacă partenerul dumneavoastră are un număr redus de spermatozoizi, abțineți-vă de la sex timp de două sau trei zile înainte de copulație. Acest lucru va determina o mai mare concentrație a spermatozoizilor din spermă, dându-vă o mai mare șansă de a reuși.

Scanned with OKEN Scanner

Alertă medicală

Dacă aveți sub 35 de ani și împreună cu partenerul dumneavoastră nu ați reușit să concepeți un copil pe parcursul unui an de sex neprotejat, mergeți la medicul ginecolog. Dacă aveți 35 de ani sau mai mult, mergeți la medic dacă nu ați reușit să concepeți un copil pe parcursul a șase luni de sex neprotejat.

Sindromul de gură arsă

Specialiștii nu știu ce să creadă despre această problemă. Încă nu au reușit să găsească o explicație pentru senzația de înțepături sau furnicături, atât de supărătoare care apare pe vârful limbii, cerul gurii, aproape de dinții din față și, câteodată, pe fața interioară a buzei inferioare. Chiar și probele de țesuturi din aceste zone ale gurii par a fi destul de normale la microscop, fără să existe semnele obișnuite de boală.

Din aceste motive, unii specialiști au emis ipoteza că sindromul ar putea fi o formă de nevralgie – adică, este ceva legat de o stimulare neadecvată a nervilor. De fapt, sindromul reacționează destul de bine la medicamentele recomandate pentru alte forme de nevralgie, cum ar fi nevralgia postherpetică.

PE VIAȚĂ

Sindromul de gură arsă ar putea fi legat și de modificările hormonale. Printre persoanele care suferă de această problemă (afectează trei din fiecare 100 de persoane), majoritatea sunt femei trecute de menopauză, susține dr. April Mott, director la Taste and Smell Clinic, University of Connecticut Health Center din Farmington. Interesant, însă, este faptul că sindromul nu pare să reacționeze la terapia de substituție hormonală (TSH). „TSH ar putea să ajute unele femei care încep să sufere de sindrom în stadiile timpurii ale menopauzei", spune dr. Craig Miller, profesor asociat de medicină orală la University of Kentucky College of Dentistry din Lexingon. „Acest lucru este rareori folositor pentru femeile care mai au 10-15 ani până la menopauză atunci când încep să resimtă simptomele."

LA MOMENTUL POTRIVIT

Dacă suferiți de acest sindrom, s-ar putea să observați că senzația de arsură apare după prima masă a zilei și se agravează pe măsură ce ziua înaintează. „De fapt, majoritatea femeilor ne spun că simptomele

Scanned with OKEN Scanner

lor se ameliorează atunci când mănâncă", spune dr. Miriam Gruschka, medic stomatolog la University of Toronto School of Dentistry. „Simptomele par a fi mai grave imediat după o masă". Mai mult de atât, unele femei spun că se simt mai bine atunci când consumă alimente picante, în timp ce altele spun că acest lucru le agravează simptomele. Același lucru este valabil și pentru alimentele reci – deși, de obicei, alimentele reci, cum ar fi înghețata sau cuburile de gheață, sunt mai calmante decât cele picante.

Un lucru bun în legătură cu sindromul de gură arsă este că în aproximativ 30% dintre cazuri, sindromul dispare în șase-șapte ani, fără niciun tratament. Pentru alte 30% dintre cazuri, durerea progresează din constantă în ocazională. „Nici în acest caz nu știm de ce se întâmplă aceste lucruri", spune dr. Grushka.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU STINGEREA FOCULUI

Bineînțeles, dacă suferiți de acest sindrom, probabil nu veți dori să așteptați șase sau șapte ani pentru ca durerea să dispară. Următoarele două remedii s-ar putea să vă ajute să calmați simptomele mai devreme.

ORA MESEI

❒ Asezonați-vă mâncărurile cu ardei iuți. Cercetătorii din British Columbia au descoperit că substanța numită capsaicină – cea care este responsabilă de caracterul picant al ardeilor – calmează complet simptomele la o treime dintre persoanele suferinde de sindromul de gură arsă. O altă treime a raportat calmarea parțială a simptomelor.

„Capsaicina elimină substanța P, un neurotransmițător implicat în transmiterea mesajelor de durere la creier", ne explică dr. Joel B. Epstein, profesor de medicină orală la University of British Columbia din Vancouver. „În timp, capsaicina reduce abilitatea nervilor de a trimite senzațiile de arsură sau înțepătură la creier".

„În cel mai rău caz, dacă vă plac alimentele picante, acum știți că măcar nu este nevoie să le evitați în mod neapărat", adaugă dr. Mott. „S-ar putea să descoperiți că dacă le consumați vă mai alinați simptomele." Bineînțeles, dacă senzația de arsură se agravează după ce mâncați ardeii iuți, s-ar putea să fiți printre acele persoane asupra cărora această soluție nu funcționează.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Consumați zilnic ulei din semințe de in, ulei de luminița-nopții (*Oenothera biennis*) și ulei de pește, fiecare în doze cuprinse între 1 000 și 3 000 mg. Acestea conțin acizi grași esențiali care s-ar putea să ajute la reducerea inflamației, susține Craig Zunka, președinte al Holistic Dental Association. Ele funcționează însă destul de încet. „S-ar putea să fie nevoie de până la cel puțin șase luni până să începeți să observați orice fel de modificare a simptomelor", spune el. Toate aceste uleiuri pot fi achiziționate la magazinele de produse naturiste sub formă de capsule ce conțin 500 mg.

Rp

Recomandări
PENTRU IDENTIFICAREA CAUZEI

Cu toate că ameliorarea durerii este foarte importantă, este de asemenea de dorit să aflați ce vă provoacă simptomele. Țineți minte că o senzație de arsură în gură nu înseamnă că aveți neapărat sindromul de gură arsă. Simptomele ar putea să fie datorate diabetului zaharat, unei infestații bucale cu ciuperci, unei iritații datorate plombelor sau adezivului dentar, unei sensibilități la un anumit aliment sau anumitor ingrediente din produsele dentare. Dumneavoastră și medicul sau dentistul dumneavoastră ar trebui să lucrați împreună pentru a elimina toți acești alți factori. Iată cum trebuie abordată problema.

❒ Testați-vă pentru a vedea dacă suferiți de deficiențe de vitamina B_6, B_{12}, sau acid folic. Cantități reduse din oricare dintre aceste nutrimente pot duce la simptome asemănătoare acestui sindrom – deși asta se întâmplă foarte rar. „Cred că o deficiență de vitamină B_6 este cea mai probabilă cauză a sindromului de gură arsă, deși deficiențe din oricare alte vitamine din grupul B ar putea să aibă aceleași efecte" spune dr. Zunka.

Cum puteți ști dacă suferiți de deficiențe? Medicul vă poate face un test de sânge pentru a putea vedea valorile vitaminelor din grupul B. Sau ea s-ar putea să vă ceară să completați un jurnal de dietă pe parcursul a șapte zile, pe care apoi să îl analizeze un calculator pentru a evidenția eventualele probleme alimentare.

Dacă într-adevăr aveți un deficit de vitamine din grupul B, s-ar putea ca medicul să vă recomande să luați suplimente cu vitaminele din complexul B pentru a-l corecta. Așteptați-vă să observați efectele acestor acțiuni după trei sau patru luni.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Evitați produsele cu aromă de scorțișoară timp de o lună pentru a vedea dacă vă dispar simptomele. Scorțișoara apare frecvent pe lista ingredientelor din pasta de dinți, apa de gură sau guma de mestecat. „Unele persoane au adevărate reacții alergice la acest condiment, dezvoltând ulcere bucale (asemănătoare cu aftele), în mai puțin de 72 de ore de la expunere", spune Michael A. Siegel, profesor asociat la University of Mariland School of Dentistry. „Alte persoane devin sensibile cu timpul la scorțișoară. Ele folosesc scorțișoara atât de mult timp, încât ajunge să aibă acțiune caustică. Abia atunci încep ei să observe senzația de arsură din gură."

❒ Dacă folosiți o pastă de dinți pentru controlul tartrului, renunțați și cumpărați-vă una fără acțiunea de control al tartrului sau una simplă doar cu bicarbonat de calciu, și folosiți-o timp de patru săptămâni pentru a vedea dacă simptomele dispar, spune dr. Siegel. Pastele de dinți pentru controlul tartrului conțin pirofosfat, un compus care a fost asociat cu simptomele sindromului de gură arsă.

Reveniți la pasta de dinți cu acțiune împotriva tartrului odată ce simptomele se mai ameliorează, sugerează dr. Mott. Dacă senzația de arsură reapare, știți că ați găsit vinovatul.

Alertă medicală

Dacă nu știți de ce aveți senzația de arsură a gurii, mergeți la medic. Arsurile la nivelul cavității bucale semnalează câteodată debutul unui diabet zaharat, o problemă de tiroidă sau sindromul Sjögren (o afecțiune a țesutului conjunctiv care poate provoca uscarea ochilor și a gurii).

De asemenea, ar trebui să mergeți la medic dacă măsurile de autoîngrijire eșuează în a vă calma simptomele. Medicul dumneavoastră s-ar putea să vă prescrie klonopin (Clonazepam), un medicament folosit pentru a trata durerea persistentă. Adeseori, klonopinul este combinat cu o cantitate mică de antidepresiv triciclic, spune dr. Grushka.

Scanned with OKEN Scanner

Sindromul premenstrual

Practic, aproape toate femeile – peste 90% – resimt o suferință înainte de menstruație. S-ar putea să se simtă obosite sau balonate, iar acest lucru este absolut normal.

Pe de altă parte, *sindromul* premenstrual nu este normal. De fapt, a fost recunoscut ca o afecțiune psihiatrică oficială (denumită afecțiune disforică a fazei luteale târzii) încă din anul 1987. Adevăratul sindrom premenstrual, sau SPM, afectează o minoritate de femei – doar 3-10% din totalul populației feminine.

Aceste femei resimt diverse combinații a mai mult de 150 de simptome asociate cu SPM, inclusiv variații ale stării de spirit, poftei de mâncare, balonare și oboseală. Cum se diferențiază sindromul premenstrual de disconfortul premenstrual? În SPM, simptomele apar la cel puțin două din trei cicluri. Ele se agravează chiar înainte de menstruație, apoi dispar – câteodată în mod spectaculos – la debutul ciclului menstrual.

Cauzele SPM reprezintă încă un mister. O teorie care are parte de multă atenție din partea comunității științifice are de a face cu serotonina, o substanță din creier care influențează starea de spirit. Studiile au arătat că unele femei cu SPM au cantități mai scăzute decât normal de serotonină. O altă teorie leagă SPM de modificările raportului dintre estrogen și progesteron.

Pentru că sindromul premenstrual provoacă o gamă așa de largă de simptome, nu se poate determina un singur tratament care să fie universal valabil. În schimb, medicii prescriu deseori o combinație de modificări ale dietei și stilului de viață. În cazurile severe, medicii pot prescrie antidepresive și tranchilizante – care, din nefericire, au propriile lor efecte secundare.

Rp

Recomandări

PENTRU CALMAREA SINDROMULUI PREMENSTRUAL

Indiferent dacă vă încadrați sau nu în definiția clinică a SPM, puteți să folosiți măsurile de autoîngrijire pentru a vă liniști simptomele premenstruale. Încercați următoarele remedii.

❒ Acordați-vă ceva timp doar pentru dumneavoastră. Responsabilitățile s-ar putea să pară în special problematice atunci când SPM

Scanned with OKEN Scanner

atinge cote maxime. Ar trebui să puteți găsi o modalitate de a vă oferi o pauză – pentru a vă răsfăța cu ceva care vă face plăcere.

❒ Folosiți tehnica respirațiilor profunde timp de cinci până la zece minute, de cel puțin două ori pe zi. Acestea oferă o pauză mai mult decât plăcută. „Este de folos sistemului nervos și sistemului endocrin pentru a se echilibra și liniști", spune Carol Snarr, terapeut psihofiziolog (predă biofeedback și alte abilități minte/corp) la Life Sciences Institute din Topeka, Kansas. „Exercițiul produce un răspuns fizic care poate calma problemele emoționale asociate cu SPM."

Pentru a încerca tehnica respirațiilor profunde, stați în picioare cu spatele drept sau întinsă pe spate. Expirați pe nas, apoi inspirați concentrându-vă asupra respirației. Mențineți inspirațiile și expirațiile egale. Ideea este de a respira adânc, încet, calm, lăsându-vă stomacul să se dilate la fiecare respirație.

În mod ideal ar trebui să exersați tehnica înainte de a avea cu adevărat nevoie de ea. Snarr sugerează sesiuni de exerciții de două ori pe zi – una dimineața și una seara. În acest fel, la apariția SPM, veți ști exact ce aveți de făcut.

❒ Dacă vă simțiți stresată în orice moment al zilei, opriți-vă din ce faceți și respirați adânc de câteva ori. Acest lucru ajută la calmarea tensiunii și anxietății premenstruale.

❒ Angajați-vă într-o activitate fizică. Exercițiile ard hormonul producător de anxietate, adrenalina, și stimulează eliberarea de endorfine, substanțe ale creierului care promovează starea de bine. „Din experiența mea, cel mai bine funcționează o activitate în care aveți ocazia să loviți ceva sau să aveți un oponent pe care să îl înfrângeți" spune dr. John Lee, coautor al cărții *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause*. „Eu aș recomanda racquetball, care este ușor de învățat. Ignorarea sau încercarea suprimării agresiunii asociate sindromului premenstrual, pur și simplu, nu dă rezultate pe termen lung".

❒ Luați cinci până la cincisprezece picături de tinctură de mielărea sau piperul-călugărului (*Vitex agnus-castus*), amestecată cu câțiva mililitri de apă, de trei ori pe zi. Această plantă este prescrisă în mod frecvent pentru tratatea simptomelor sindromului premenstrual. Planta pare a funcționa prin intermediul glandei pituitare (hipofiza), glanda principală a organismului, pentru a ajuta la restabilirea echilibrului hormonal.

Puteți achiziționa tinctura de la magazinele de produse naturiste sau puteți să v-o preparați singură. Puneți într-un borcan 1/3 fructe

Scanned with OKEN Scanner

Ajutor hormonal pentru SPM

Teoria conform căreia un dezechilibru hormonal – prea mult estrogen și prea puțin progesteron – provoacă SPM i-a făcut pe unii medici să recomande progesteron suplimentar pentru femei începând cu jumătatea ciclului și până la debutul menstruației. Acest tratament rămâne controversat, însă, deoarece puține studii științifice de calitate au fost realizate și au descoperit că progesteronul nu este mai eficient la calmarea simptomelor de SPM față de placebo. În ambele cazuri, aproximativ 1/3 dintre cazuri au reacționat potrivit.

Cu toate acestea, medicii care le prescriu susțin că multe dintre paciente beneficiază de pe urma tratamentului. „Femeile trebuie să ia o cantitate mai mare de hormon pentru prima lună de tratament", spune Marcus Laux, specialist naturopat în Santa Monica, California, și coautor al lucrării *Natural Woman, Natural Menopause*. „Dar în șase luni, ele prezintă o calmare semnificativă a simptomelor", spune el. Balonarea, crampele, durerile de spate, sensibilitatea sânilor și problemele de piele și stomac par a fi cu toate mai puțin severe.

Dacă vă gândiți că terapia cu progesteron s-ar putea să vă ajute, discutați cu medicul dumneavoastră despre administrarea unor forme naturale ale hormonului. Dr. Laux susține că forma naturală este aproape identică din punct de vedere biochimic. Atunci când este folosită corespunzător este foarte sigură, fără prezența efectelor secundare ale variantelor sintetice.

Un produs denumit Pro-gest Body Cream, disponibil în unele farmacii, este recomandat de către dr. Laux. El sugerează să vă consultați medicul înainte de achiziționa orice produs. Ca alternativă, puteți obține tablete sau cremă preparate din progesteron natural la o farmacie unde se pot prepara.

Scanned with OKEN Scanner

uscate (disponibile la magazinele de produse naturiste), apoi umpleți restul borcanului cu votcă. Puneți capacul și lipiți o etichetă pe care scrieți ce conține și data. Lăsați tinctura să stea la temperatura camerei timp de șase săptămâni. În acest timp, ingredientele active din fructe se vor infuza în alcool. După cele șase săptămâni, tinctura este gata pentru folosire. Dacă o depozitați într-un loc rece, poate fi bună pentru zeci de ani.

❒ Folosiți aromaterapia. Anumite uleiuri esențiale au proprietăți terapeutice care pot ușura simptomele sindromului premenstrual:

✓ pentru a calma furia, puneți două picături de ulei de trandafir și trei picături de lemn de santal pe încheieturile mâinilor;

Mesele vindecătoare

O nutriție bună este componentul central al tratamentului naturist pentru sindromul premenstrual. Lucrurile pe care le mâncați au impact direct asupra cantităților de hormoni și neurotransmițători din organism. Acești compuși sunt cei care vă fac să resimțiți sau nu simptomele SPM.

Mai mult, atunci când nu vă hrăniți cum trebuie, organismul nu funcționează corespunzător, notează Mary Bove, specialist naturopat și director al Brattleboro Naturopathic Clinic din Brattleboro, Vermont. Sindromul premenstrual poate fi un simptom al unei nutriții deficitare.

Următorul meniu pentru o zi, care se bazează pe îndrumările oferite de dr. Bove, este recomandat pentru o femeie care încearcă să își calmeze simptomele sindromului premenstrual. Cele cinci mese mici oferă un total de 2 200 de calorii – 40-50% din carbohidrați complecși, 30% din proteine și 20% grăsimi nesaturate. Au fost eliminate complet carnea roșie, cofeina și alimentele grase, dulci și sărate.

Acest meniu are anumite deficiențe de nutrimente, în special calciu și fier. Așa că dacă decideți să îl urmați, ar trebui să luați și un supliment multivitaminic. Încercați să urmați un plan similar cu acesta în mod constant pentru câteva luni pentru a vedea dacă vă ajută să reduceți simptomele.

Scanned with OKEN Scanner

- ✓ pentru a calma anxietatea, mirosiți ulei esențial de santal, ylang-ylang sau neroli (boboci de portocal);
- ✓ pentru a reduce retenția de lichide, adăugați șase picături de ulei esențial de ienupăr și patru picături de ulei de geranium la 15 ml de ulei de susan. Faceți frecție cu acest amestec pe abdomen, sâni și în orice altă zonă în care vă simțiți balonată.

Recomandări PENTRU A ÎNTÂRZIA SIMPTOMELE

Odată ce ați rezolvat simptomele imediate, trebuie să găsiți o cale de a face față sindromului premenstrual pe termen lung. Puteți începe

MICUL DEJUN

3/4 cană de cerele integrale (alegeți o marcă ce oferă trei până la cinci grame de fibre pe porție)

120 ml de lapte degresat

Un shake de fructe (amestecați 60 g de tofu, 1/2 cană de suc de portocale, 1/2 cană de suc de ananas, 1/2 banană mică și 1/2 cană de papaya proaspătă)

GUSTARE DE DIMINEAȚĂ

O cană de căpșuni proaspete cu iaurt degresat și nuci proaspete, sau 1/2 cană de terci de ovăz

PRÂNZ

O cană de paste plus o cană de legume opărite sau prăjite pe grătar, 1/2 cană de tofu și ½ cană de sos de spaghete fără grăsimi.

O cană de legume verzi (de exemplu, broccoli) sau o cană de salată cu oțet balsamic

GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ

O cană de supă vegetariană de linte

O chiflă de 60 g din cereale integrale sau două felii de pâine

CINĂ

240 g de pește alb cu usturoi, suc de lămâie și puțin ulei de măsline

O cană de cușcuș din cereale integrale

180 mg de fasole verde și ardei roșii gătiți la abur

1/2 de cană de sorbet fără grăsimi

Scanned with OKEN Scanner

prin a analiza bine modul în care mâncați. „Recomand o modificare majoră a modului de hrănire" spune dr. David Edelberg, profesor la Northwestern University din Evanston, Illinois. „În opinia mea, modificările dietei oferă cele mai mari beneficii, cel mai ușor".

Ce modificări ale dietei ar trebui să faceți depinde de natura sindromului premenstrual în cazul dumneavoastră. Acestea fiind spuse, multe femei reușesc să își controleze simptomele premenstruale folosindu-se de următoarele strategii.

❒ Consumați o dietă bine echilibrată ce constă din 40-50% carbohidrați complecși, 30% proteine și 20-30% grăsimi. Acest amestec de nutrimente stabilizează glicemia și cantitatea de serotonină, ambele având influențe asupra stării dumneavoastră de spirit. Pentru a obține nutrimentele în aproximativ proporțiile potrivite, vizualizați una dintre acele tăvi compartimentate. Cel mai mare dintre cele trei compartimente este pentru carbohidrații complecși (cereale integrale, orez și paste). Compartimentele mai mici sunt pentru proteine (carne slabă de pui sau pește și produse din soia) și grăsimi nesaturate (alune, nuci, semințe și uleiurie vegetale).

❒ Consumați mese mai mici la intervale de trei sau patru ore pe toată durata zilei. Așa numitele mini-mese au un avantaj clar asupra modalității clasice. Ele previn scăderile glicemiei și serotoninei care duc la modificările de comportament în SPM.

❒ Luați 300 mg de magneziu în fiecare zi, deoarece, conform unor studii, acesta joacă un rol important în tratamentul sindromului premenstrual. Suplimentarea mineralului este asociată cu un număr mai redus de crampe, retenție de lichide mai redusă și o îmbunătățire generală a simptomelor premenstrulae. Cea mai bună sursă alimentară de magneziu sunt nucile, legumele, cerealele integrale și legumele verzi.

❒ Luați zilnic un supliment cu vitaminele complexului B. Alegeți unul care să ofere între 150 și 200 mg de vitamina B_6, și 75-100 mg din celelalte vitamine. Vitaminele din complexul B ajută la metabolizarea hormonilor. Deși vitamina B_6 pare a avea parte de cea mai mare atenție, toate vitaminele B sunt importante. După câteva luni de tratament, ar trebui să vedeți o îmbunătățire semnificativă a simptomelor sindromului premenstrual.

Notă: consulați-vă medicul înainte de a lua o doză mai mare de 100 mg de vitamina B_6 în fiecare zi. O astfel de doză mare, luată o

Scanned with OKEN Scanner

perioadă lungă de timp, poate provoca amorțeli ale picioarelor și tulburări de echilibru la unele persoane.

❒ Luați o lingură de semințe de in în fiecare zi. Aceste semințe conțin acizi grași esențiali care ajută la reducerea balonării premenstruale și a inflamației. Puteți cumpăra semințe de la magazinul local de alimente naturiste și le puteți pisa singură cu o râșniță de cafea. Păstrați-le în frigider. Încercați să amestecați în rețeta pentru preparatele coapte sau să le presărați peste cereale sau iaurt.

❒ Evitați consumul de băuturi alcolice în ultimele două săptămâni ale ciclului menstrual. Alcoolul sporește excreția de magneziu și vitamine din grupul B, nutrimente care vă ajută să vă protejați. Pierderile de aceste nutrimente vă pot provoca pofte de dulciuri.

Alertă medicală

Dacă măsurile de autoîngrijire nu reușesc să vă calmeze simptomele de SPM sau dacă modificările de stare de spirit provocate de acest sindrom vă afectează familia sau slujba, ar trebui să mergeți la medic. S-ar putea să suferiți de o boală nediagnosticată ale cărei simptome se agravează imediat înainte de menstruație.

Uscăciunea vaginală

Dureri, scăderea libidoului, deprimare: uscăciunea vaginală poate deveni un infern!

PE VIAȚĂ

Multe femei prezintă uscăciune vaginală pe măsură ce înaintează în vârstă datorită scăderii nivelului estrogenului, hormonul care menține hidratarea și sănătatea mucoasei vaginale. Nivelul acestui hormon începe să scadă după vârsta de 35-40 de ani.

Dar la această vârstă, cu mult înainte de menopauză, rareori femeia face legătură între declinul hormonal și uscăciunea vaginală. „Ea crede că iritația este cauzată de o infestație fungică sau de lenjeria intimă – adică de orice, cu excepția scăderii nivelului de estrogeni" susține dr. Giorgia Witkin, supraveghetoarea programului de stres la Mount Sinai School of Medicine, City University, New York. „Femeia poate să nu bănuiască adevărata cauză timp de mulți ani. În același timp, ea trăiește cu un disconfort imens".

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când, în sfârșit, se instalează menopauza, mediul vaginal suferă profunde modificări. În numai câțiva ani, vaginul se micșorează și își pierde tonusul muscular. Pereții vaginului devin subțiri și delicați, iar secrețiile sun mai puțin acide, ceea ce favorizează apariția infecțiilor.

Fluctuațiile hormonale pot afecta sănătatea vaginului și în alte momente ale vieții. De exemplu, multe lăuze prezintă uscăciunea vaginală în perioada în care își alăptează la sân bebelușii. Cauza este prolactina, hormonul care stimulează producerea de lapte, dar care de asemenea supresează producerea de estrogeni, după cum susține dr. Larry Grunfeld, profesor de obstetrică și ginecologie la Mount Sinai Medical Center, New York. Lipsa estrogenului poate opri ovulația. De aceea, alăptarea acționează ca un fel de contraceptiv.

Și unii factori nehormonali pot cauza, de asemenea, uscăciunea vaginală, cum ar fi stresul, unele medicamente (diureticele, decongestionantele care usucă mucoasele și antihistaminicele).

Cu toate că uscăciunea vaginală nu reprezintă o problemă gravă de sănătate, poate face ca actul sexual să fie neconfortabil, chiar imposibil în unele cazuri. „Dacă durează de prea mult timp, uscăciunea vaginală vă poate schimba atitudinea față de sex, susține dr. Lonnie Barbach, profesor de psihologie medicală la University of California, San Francisco, School of Medicine, și autor al lucrării *The Pause: Positive Approches to Menopause*. Veți începe să evitați actul sexual și intimitatea. În acest fel, uscăciunea vaginală vă va afecta nu numai relația cu partenerul dumneavoastră, dar și sensul propriului eu".

Rp

Recomandări
PENTRU LUBRIFIERE

Mulți doctori recomandă femeilor care prezintă uscăciune vaginală legată de menopauză terapia de substituție hormonală (TSH), care restaurează umiditatea mucoasei vaginale și îngroașă pereții vaginului, explică dr. Grunfeld. Cremele vaginale care conțin estrogen au același efect.

Dacă vreți să încercați singură să vă tratați, iată mai jos câteva recomandări.

❒ Utilizați un lubrifiant înainte de fiecare act sexual. Dr. Grunfeld sugerează utilizarea unui produs solubil în apă (de exemplu, Astroglide sau gel K-Y). Avantajul pentru Astroglide constă în persistență: nu se usucă și nu devine lipicios după expunerea la aer.

Scanned with OKEN Scanner

Totuși, dacă doriți să concepeți un copil, cel mai bine ar fi să folosiți fie ulei mineral, fie albuș de ou. „Niciunul dintre acestea nu ucid spermatozoizii", notează dr. Grunfeld. De fapt, uleiul mineral este folosit în procesul de fertilizare in vitro. Dacă preferați să utilizați albușul de ou, doar separați-l de gălbenuș și lăsați-l să se încălzească la temperatura camerei. Nu este nevoie să bateți albușul, doar aplicați-l cu degetele. Aruncați orice rest de albuș după o zi.

Un lubrifiant pe care toate femeile ar trebui să-l evite este vaselina, care rămâne în vagin, putând constitui un mediu propice pentru ciuperci și alte microorganisme producătoare de infecții.

❒ Pentru pruritul și iritația vaginală aplicați un lubrifiant. Puteți utiliza un produs destinat folosirii în timpul actului sexual, cum ar fi cele menționate mai sus, sau puteți folosi o cremă hidratantă ce conține policarbofil, cum ar fi Replens. Aceasta lubrifiază o perioadă mai lungă și echilibrează pH-ul vaginal; deoarece o singură aplicare este suficientă pentru câteva zile, nu trebuie să aveți grijă să o reaplicați mai frecvent.

„Puteți folosi oricare dintre aceste lubrifiante oricât de mult doriți pentru a vă simți confortabil. Totuși, dacă nu obțineți rezultatele la care vă așteptați, cereți sfatul medicului de familie", spune farmacista Leslie Shimp, profesor asociat de farmacie la University of Michigan, Ann Arbor.

❒ Pentru uscăciunea vaginală legată de menopauză, puteți folosi NOAPTEA supozitoare vaginale care conțin vitamina E și ceară de albine ca bază. Începeți cu un supozitor în fiecare seară timp de șase săptămâni, apoi un supozitor vaginal aplicat seara, o dată pe săptămână, cât timp este nevoie. „Am recomandat acest tratament multor femei, majoritatea găsind că supozitoarele le-au fost de ajutor în ameliorarea uscăciunii și iritației vaginale", susține Judith Reichenberg-Ullman, medic naturopat la Nortwest Center for Homeopathic Medicine, Edmonds Self-Care. Puteți cumpăra supozitoare cu vitamina E din magazinele cu produse naturiste.

Recomandări
PENTRU REFACEREA HIDRATĂRII

PLANTE Rp

În tratamentul uscăciunii vaginale pot fi utile și unele plante medicinale. Pentru a obține rezultate, urmăriți sfaturile specialiștilor, enumerate în continuare.

❒ Mestecați două tablete (un total de 380 g) de rădăcină de lemn LA MOMENTUL POTRIVIT dulce deglicirizinat cu 30 de minute înainte de fiecare masă. Rădăcina

Scanned with OKEN Scanner

de lemn dulce îmbunătățește hidratarea mucoasei vaginale pe două căi, după cum susține Helen Healy, specialist naturopat și doctor la Wellsping Naturopathic Clinic St. Paul, Minnesota: stimulează producția de mucus în organism și crește numărul de celule caliciforme (celulele care produc mucus). În plus, rădăcina de lemn dulce conține compuși care au acțiune asemănătoare estrogenului.

Puteți cumpăra tablete masticabile de rădăcină de lemn dulce deglicirizinat din magazinele cu produse naturiste. (Deglicirizinat înseamnă că acei compuși care cresc tensiunea arterială au fost eliminați). Tabletele acționează atât de eficient, spune dr. Healy, încât va trebui să vă ștergeți nasul în timp ce mestecați. Evitați să folosiți bomboanele cu lemn dulce – se pare că nu conțin lemn-dulce adevărat.

❒ Luați 100 mg de panax ginseng (uneori numit ginseng asiatic) sub formă de extract standardizat, o dată sau de două ori pe zi. Ginsengul este utilizat pentru toate simptomele menopauzei, cum ar fi uscăciunea vaginală, bufeuri, insomnie și scăderea energiei, susține dr. James E. Williams, specialist în medicină orientală la Center for Women's Medicine, San Diego. Aparent, compușii activi din ginseng au un efect asemănător estrogenului asupra țesutului vaginal ajutându-l să rămână hidratat și suplu. „În medicina tradițională chineză, ginsengul este prescris adeseori ca tonic general, femeilor aflate în etapa de menopauză sau postmenopauză", explică el.

Extractul standardizat vă asigură că luați doza corectă de compuși ai ginsengului spre deosebire de multe ceaiuri și formule de plante care conțin doar o cantitate redusă din aceștia. Cereți unui specialist să vă recomande cel mai bun preparat, după cum ne sugerează dr. Williams. Puteți cumpăra aceste extracte din magazinele de produse naturiste. Doar căutați să scrie pe etichetă „extract standardizat".

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU SĂNĂTATEA MUCOASEI VAGINALE

Pentru a evita uscăciunea vaginală trebuie să faceți unele modificări în stilul dumneavoastră de viață. Dacă nu le-ați făcut încă, de ce să nu începeți acum?

❒ Luați în fiecare zi 400 U.I. de vitamina E. Cercetările recente nu acordă decât puțină atenție efectelor vitaminei E asupra uscăciunii vaginului, dar două studii făcute în anii 1940 au arătat că suplimentele cu vitamina E pot ameliora atrofia vaginală, după cum susține Michael

Scanned with OKEN Scanner

T. Murray, specialist naturopat în Bellevue, Whashington, și autor al lucrării *Menopause: How You Can Benefit from Diet, Vitamins, Minerals, Herbs, Exercise and Other Natural Methods*. Astăzi, mulți medici recomandă vitamina E pentru uscăciunea vaginală și alte modificări fizice asociate cu menopauza. Dacă vă decideți să încercați vitamina E, luați-o cel puțin patru săptămâni pentru a vedea rezultatele.

❒ Luați în fiecare zi până la 200 mg de izoflavone. Acestea se găsesc în alimentele din soia, cum ar fi tofu sau făina de soia. Multe studii au arătat că acești compuși au un efect asemănător estrogenilor, dar nu atât de intens. Într-un studiu s-a dovedit că femeile în postmenopauză care consumă soia sub formă de aliment prezintă o creștere a numărului de celulele din mucoasa vaginală, ceea ce determină ameliorarea uscăciunii și iritației vaginale (pentru sursele de izoflavone, vezi pagina 274).

❒ Beți cel puțin opt pahare de 250 ml de apă sau suc proaspăt în fiecare zi. Chiar și o deshidratare ușoară – lucru de care suferă majoritatea dintre noi – poate produce uscăciunea mucoaselor, inclusiv a celei vaginale, după cum spune dr. Healy. Vă puteți simți ochii și gura ca o hârtie pergament.

❒ Nu consumați băuturi care conțin cofeină, cum sunt cafeaua, ceaiul sau cele tip coca cola. Cofeina scade lichidele din organism, spune dr. Healy.

DIMINEAȚA

Rp

Recomandări
PENTRU ZILE MAI BUNE, MAI UMEDE

După ce ați făcut modificările necesare în ceea ce privește dieta, adoptați și aceste strategii din punct de vedere al stilului de viață, pentru o sănătate vaginală optimă.

❒ Faceți exerciții Kegel. Aceste exerciții vă tonifică mușchii planșeului pelvian, care sunt localizați între osul pubian și coccis, susținând organele din zona pelvină. Exercițiile Kegel sunt recomandate în mod tradițional pentru tratamentul incontinenței urinare, dar pot ajuta, de asemenea, la menținerea sănătății regiunii vaginale. „Exercițiile Kegels contracarează pierderea tonusului muscular care duce la atrofie vaginală" explică dr. Barbach. (Pentru a învăța cum să efectuați exercițiile Kegels, vezi pagina 268-269).

Scanned with OKEN Scanner

❒ Nu exagerați cu spălăturile vaginale. Soluțiile din comerț pentru spălături vaginale conțin ingrediente astringente care usucă țesutul vaginal. „Dacă sunteți predispusă la uscăciune vaginală, spălăturile vaginale nu fac decât să înrăutățească situația", spune dr. Shimp. „Nu recomand niciodată pacientelor mele spălături vaginale".

❒ Continuați să rămâneți activă sexual. Cercetările arată că femeile active din punct de vedere sexual sunt mai puțin predispuse la atrofie vaginală față de cele de aceeași vârstă fără activitate sexuală. O explicație ar fi că excitația sexuală îmbunătățește circulația sanguină în țesuturile vaginale, ajutându-le să rămână sănătoase.

„Multe femei nu vor să abandoneze viața sexuală odată cu înaintarea în vârstă, dar este nevoie să găsească noi căi pentru a-și exprima confortabil sexualitatea", spune dr. Barbach.

❒ Fiți atentă la ceea ce vă comunică organismul dumneavoastră. Dacă sunteți o femeie tânără și sănătoasă, și în mod normal nu aveți probleme de uscăciune vaginală, apariția acesteia poate indica prezența unei probleme emoționale subiacente care vă inhibă dorința sexuală. Pot fi stresul, furia sau frica. „În loc să încercați să munciți ca o mașină, opriți-vă o clipă și gândiți-vă la ceea ce se petrece", sugerează dr. Barbach. „Țineți minte că organismul dumneavoastră știe cele mai mari secrete și că puteți beneficia dacă îl ascultați.

Discutarea problemei cu partenerul dumneavoastră vă poate ajuta la ameliora simptomelor vaginale.

Alertă medicală

Dacă măsurile pe care le luați singură eșuează în oprirea uscăciunii vaginale, aceasta influențându-vă calitatea vieții – și a vieții sexuale – mergeți la ginecolog. „Chiar și femeile care au avut cancer de sân sau altă formă de cancer dependent hormonal și care se gândesc că vor trebui să trăiască cu aceste probleme, pot obține ameliorări", spune dr. Grunfeld. De asemenea, trebuie să mergeți la ginecolog dacă prezentați durere vaginală care nu se ameliorează într-o săptămână sau sângerare vaginală (în afara menstruației).

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 4

Cum să Arătați mai Bine

Vârsta pune lucrurile în perspectivă, în special atunci când vine vorba de cum arătăm. Când eram adolescentă, apariția unui singur coș pe față părea a fi sfârșitul lumii. Acum am mai multă minte. Da, ocazional, ne mai apare câte un coș, dar acum avem de-a face cu încărunțirea părului, apariția ridurilor și celulita de pe coapse.

Trăind într-o societate care pune valoare pe tinerețe, nu se poate spune că primim aceste schimbări cu zâmbetul pe buze. Bineînțeles, ne-am putea descurca și fără ele. Acest lucru nu înseamnă însă că ne-am dori să avem fața și fizicul unui top-model în vârstă de 20 de ani. În mod contrar, multe dintre noi ne dorim să știm să ne „purtăm bine vârsta – să părem și să ne simțim energice, indiferent dacă avem 35 sau 55 de ani, sau ceva între.

Care este lucrul responsabil de această atitudine sănătoasă față de frumusețe? Ei bine, ne-ar plăcea să credem că femeile din ziua de azi se simt confortabil și încrezătoare în legătură cu propria persoană. Însă, la fel de probabil este faptul că nu au timp suficient să stea în fața oglinzii să se aranjeze. Există dimineți când abia dacă reușesc să facă un duș.

Această secțiune este în mod special destinată femeilor care doresc să arate senzațional fără prea mare efort. Veți găsi aici: sfaturi pentru

Scanned with OKEN Scanner

îngrijirea părului și a pielii, pe care le puteți introduce ușor în regimul dumneavoastră de îngrijire zilnică; „rețete", produse de baie și de îngrijire pe care le puteți prepara singure; trucuri pentru un machiaj și o coafură reușite; plus sugestii pentru modificări pe care le puteți face în dietă și în stilul de viață, care vă vor ajuta să vă mențineți sănătatea pielii și a părului.

Dacă aveți un surplus de grăsime la nivelul brațelor, șoldurilor, feselor sau coapselor vedeți exercițiile de la pagina 364. În combinație cu exercițiile aerobice regulate, aceste exerciții de rezistență vă pot ajuta să vă modelați zonele cu probleme.

Hei, știți să vă simțiți tânără. Deci, de ce să nu arătați acest lucru? Cu rețetele naturale din această secțiune, puteți să aveți cea mai frumoasă față și cel mai frumos corp.

Acneea

Asemeni zilelor în care nu vă stă bine părul, zilele în care pielea vă creează probleme pot să scadă încrederea unei femei în propria persoană. Un simplu coș roșu poate afecta starea psihică a femeii, făcând-o să meargă la salonul de machiaj pentru a găsi soluții. Fie ele pete sau coșuri toate sunt forme de acnee.

Acneea apare atunci când la nivelul folicului de păr se acumulează celule moarte, chiar și în zonele lipsite de păr ca la nivelul feței, spune John Collins, specialist naturopat, profesor de homeopatie la National College of Naturopathic Medicine și coproprietar al Rockwood Natural Medicine Clinic din Portland, Oregon. Porul afectat produce un coș închis. Când comedonul străbate suprafața pielii, expunerea la aer produce închiderea la culoare a acestuia transformându-se într-un punct negru.

Cât despre acele coșuri situate chiar sub suprafața pielii, ele se formează atunci când bacteriile din folicul se multiplică și alertează sistemul imun că apare o infecție. Celulele sanguine albe, care luptă împotriva infecțiilor atacă bacteriile, iar dumneavoastră, care sunteți victima, vă alegeți cu înroșirea, tumefierea și dureri la nivelul feței, pieptului, spatelui sau umerilor.

LUNAR

La unele femei, acneea apare la mijlocul ciclului menstrual, adică în perioada de ovulație și se menține până către sfârșitul acestuia. La alte femei, orice situație stresantă poate provoca apariția acneei. În

Scanned with OKEN Scanner

ambele aceste cazuri, cauza este creșterea nivelului de androgeni (hormoni masculini), spune dr. D'Anne Kleinsmith, dermatolog în West Bloomfield, Michigan. „Producția de hormoni atinge un maxim la mijlocul ciclului, atunci când se produce ovulația, sau în situații de stres. Aceștia cresc nivelul grăsimilor din piele, ceea ce în timp duce la apariția acneei", spune aceasta.

Vă așteptați să vi se recomande pentru acnee să evitați alimentele grase, să vă spălați viguros și să stați cât mai mult la soare pentru a vă usca pielea. Dar doctorii susțin că aceste măsuri sunt nejustificate.

„Alimentele bogate în grăsimi nu reprezintă un factor în acnee" spune dr. Kleinsmith. „A mânca alimente grase cum sunt cartofii franțuzești nu este bine pentru dieta dumneavoastră și pentru nivelul dumneavoastră de colesterol, dar probabil nu va reprezenta factorul decisiv al apariției coșurilor".

Nici igiena deficitară nu poate fi învinuită pentru acnee. Aceasta nu are nimic de-a face cu murdăria. De fapt, spălarea prea frecventă poate chiar irita pielea și agrava acneea.

De asemenea, și ideea că soarele vindecă acneea este falsă, susține dr. Nelson Lee Novick, profesor asociat de dermatologie la Mount Sinai School of Medicine, City University New York și autor al lucrării *You Can Look Younger at Any Age*. Deși bronzul poate atenua acneea, soarele de fapt agravează acneea pe termen lung.

Radiațiile solare ultraviolete penetrează suprafața pielii și lezează foliculii piloși, în final porii astupându-se și apărând acneea.

„Oamenii nu dau vina pe soare ca fiind cauza izbucnirii acneei dacă aceasta apare după trei săptămâni de la expunere. Așa că vor continua să se expună la soare. Este un cerc vicios", susține dr. Novick.

Recomandări

Rp

pentru Îngrijirea Pielii Predispusă la Acnee

Să fim cinstiți, niciun coș nu poate dispărea peste noapte. Peroxidul de benzoil – disponibil fără rețetă în concentrație de până la 10% – poate stopa evoluția acneei și poate preveni apariția de noi coșuri. Unii folosesc produse care conțin acid salicilic (de exemplu, Fostex). Aplicați direct pe coșuri sau pe pielea predispusă la acnee, acești agenți de uscare pot determina dispariția mai rapidă a coșurilor prin acțiunea lor asemănătoare cu agenții de peeling, spune dr. Novick.

Problema este că peroxidul de benzoil este prea iritant pentru unele persoane; și, de asemenea, poate decolora hainele colorate, de

Scanned with OKEN Scanner

aceea trebuie să vă acoperiți umerii cu un prosop înainte de a-l folosi, vă avertizează dr. Novick.

Iată mai jos câteva sfaturi pentru a vă îngriji pielea.

❒ Spălați-vă ușor cu un săpun cu pH-ul neutru și clătiți-vă cu apă călduță, nu fierbinte, vă sfătuiește dr. Novick. Nu uitați să vă spălați pe toată fața, de sub maxilarul inferior până la linia de inserție a părului și să clătiți bine.

❒ Folosiți-vă mâinile, nu un burete sau un prosop umed pentru a nu agrava și mai mult infecția.

❒ Nu folosiți bureți de poliester, care agravează acneea, spune dr. Novick. De asemenea, nu folosiți geluri cutanate abrazive.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Nu vă spălați pe față de mai mult de două ori pe zi: dimineața și seara. O curățare frecventă a pielii poate agrava acneea, susține dr. Novick.

Nutrimente pentru probleme cutanate

„Ia-ți vitaminele", spunea mama de obicei. Astăzi, avem un alt motiv pentru a lua în seamă sfatul mamei. Unele vitamine ne ajută să vindecăm probleme cutanate, după cum susține dr. John Collins, medic naturopat și profesor la National College of Naturopathic Medicine și copreședinte al Rockwood Natural Medicine Clinic, Portland, Oregon. Iată mai jos recomandările sale.

Vitamina A. Această vitamină acționează ca un antioxidant, contracarând leziunile produse de mediul înconjurător și îmbunătățind capacitatea naturală a pielii de a îndepărta celulele cutanate moarte. Iată cum să utilizați vitamina A sigur și eficient:

❒ limitați suplimentele de vitamina A la maxim 10 000 U.I./zi. S-a demonstrat că dozele mai mari determină efecte secundare, inclusiv cefalee, edem cerebral și erupții cutanate, spune dr. Collins. Gravidele trebuie să fie în mod special atente: o doză zilnică mai mare de 10 000 U.I. cauzează malformații congenitale;

❒ pentru a fi siguri, consumați alimente bogate în beta-caroten, o substanță de origine vegetală care se transformă în vitamina A. Beta-carotenul se găsește în cantități importante în morcovi, cartofi

Scanned with OKEN Scanner

❒ Dacă tenul gras vă determină să vă spălați mai des, ștergeți-vă zonele grase cu o bucată de tifon, sugerează dr. Novick.

❒ Dacă nu vă ajută, puneți două-trei picături de soluție astringentă blândă (de exemplu, Sea Breeze) pe un tampon de vată și tamponați doar zonele mai grase, sugerează dr. Novick.

NOAPTEA

❒ Utilizați loțiuni și geluri pe bază de apă sau fără grăsimi, care conțin acizi hidroxialfa (AHA), ne sfătuiește dr. Kleinsmith. Acești acizi din fructe ajută la vindecarea acneei prin prevenirea stagnării în piele a celulelor cutanate moarte, ceea ce blochează porii cutanați. Aplicați-le de două ori pe zi sau alternați cu produse care conțin peroxid de benzoil: una de dimineață, cealaltă seara.

❒ Verificați concentrația. Procentul de acizi hidroxialfa în produsele eliberate fără rețetă care se comercializează în magazine sau în saloanele de frumusețe variază de la cantități neglijabile până la

dulci, pepene galben, roșii și vegetale cu frunze de culoare verde închis (de exemplu, spanacul).

Vitamina B_6. Această vitamină ne ajută să controlăm acneea, în special la femeile la care acneea se agravează la fiecare ciclu menstrual, spune dr. Collins. Dar nu consumați mai mult de 50 mg pe zi. Luată în exces, vitamina B_6 poate cauza leziuni ale nervilor.

Seleniul, vitamina C și **vitamina E.** Seleniul, ca și vitaminele antioxidante C și E, ajută organismul să lupte cu inflamația și să se vindece. Pentru controlul acneei, doza zilnică recomandată din alimente este de 1 000 mg de vitamina C, 400 U.I. de vitamina E și 200 µg de seleniu (nu mai mult de 100 µg sub formă de suplimente).

Zincul. Majoritatea persoanelor care prezintă acnee au un nivel scăzut de zinc, spune dr. Collins. El recomandă următoarele doze:

❒ luați 50 mg/zi de zinc, timp de trei luni, apoi reduceți doza la 30 mg pentru următoarele 12 luni.

Notă: trebuie să consultați medicul înainte de a lua o doză ce depășește doza zilnică recomandată (DZR) care este de 15 mg;

❒ luați 1 mg de cupru pentru fiecare 15 mg de zinc, deoarece zincul poate interfera cu absorbția cuprului, spune dr. Collins.

Scanned with OKEN Scanner

8%. Dacă nu este menționată concentrația, nu-l cumpărați, ne sfătuiește dr. Andrew Scheman, profesor de dermatologie clinică la Northwestern University, Chicago, și autor al lucrării *Cosmetics Buying Guide*.

❒ Folosiți zilnic o cremă hidratantă sau de protecție cu factor de protecție antisolară (FPS) de cel puțin 15, din aprilie până în octombrie, când radiațiile solare sunt mai intense, avertizează dr. Novick. Se pare că cremele de protecție antisolară fără grăsimi produc blocarea porilor cutanați, așa cum se întâmplă în cazul formelor care conțin uleiuri.

❒ Dacă părul dumneavoastră are tendința să fie gras, spălați-l cu șampon în fiecare zi, susține dr. Kleinsmith. Și nu lăsați firele de păr să vă atingă fața.

❒ Utilizați un șampon și un balsam fără grăsimi. „Dacă aveți tendința la apariția acneei, șampoanele și balsamurile scumpe și cremoase nu reprezintă cea mai bună alegere pentru dumneavoastră", spune dr. Kleinsmith.

❒ Utilizați produse cosmetice fără uleiuri. Căutați produsele pe care este menționat „noncomedogenic" (care nu favorizează producerea comedoanelor) și „nonacneinogenic" (nu favorizează producerea coșurilor).

❒ Evitați alimentele bogate în iod. Se pare că în cantități mari, iodul agravează acneea, explică dr. Collins. Verificați-vă aportul de sare iodată și de alimente bogate în iod cum sunt homarii, crevetii și scoicile preparate.

❒ Țineți telefonul departe de față. Dacă țineți receptorul apăsat pe bărbie, presați foliculii piloși, împiedicând sebumul să se elimine. (Din același motiv, acneea se accentuează dacă vă sprijiniți bărbia în palme). Curățați regulat receptorul cu alcool sanitar și țineți-l departe de față atunci când vorbiți, vă sfătuiește dr. Kleinsmith.

❒ Înlocuiți frecvent ustensilele cosmetice. Bureții și periile murdare pot cauza acneea, explică dr. Kleinsmith. De aceea, spălați frecvent sau înlocuiți săptămânal bureții pentru curățat și machiat. La fel, spălați periuțele de machiaj cu apă și săpun o dată pe săptămână și apoi clătiți-le bine. Înlocuiți-le atunci când firele de păr se rup.

❒ Atunci când apar coșurile, nu le stoarceți, nu le traumatizați, spune dr. Kleinsmith. Dacă striviți un coș, debriurile se acumulează în părul obstruat, crescând șansele de inflamație. Stoarcerea coșului poate determina o cicatrice permanentă.

Scanned with OKEN Scanner

Cearcănele

Puteți să vă învinovățiți mama, tatăl sau orice rudă din arborele genealogic pentru aceste cearcăne din jurul ochilor. Contrar credinței populare, ereditatea, și nu lipsa somnului colorează în vinețiu sau maroniu zona de sub ochi.

„Oboseala accentuează, nu precipită cearcănele", spune dr. Alan Boyd, profesor de dermatologie și patologie la Vanderbilt University, Nashville. Întotdeauna, cearcănele reprezintă o trăsătură de familie.

Uneori, cearcănele sunt cauzate de hiperpigmentație – pielea produce prea multă melanină sau pigmentul brun. Cearcănele apar mai frecvent la persoanele cu descendenți în zona mediteraneană și indiană.

Dar la ceilalți, cauza cearcănelor este dilatarea vaselor de sânge subcutanate, explică dr. Alison T. Vidimos, dermatolog la Cleveland Clinic Fundation. Pielea din jurul ochilor este subțire și transparentă, iar rețeaua de vase de sânge prezente determină un aspect albastru-negru al pielii.

La unele persoane, cearcănele sunt datorate atât pigmentării, cât și dilatării vaselor de sânge.

Recomandări
PENTRU CEARCĂNE

Rp

Cu excepția oboselii, unele boli, alergiile, menstruația și chiar graviditatea pot agrava cearcănele. De asemenea, cearcănele devin mai pronunțate odată cu înaintarea în vârstă, pe măsură ce pielea își pierde din tonicitate, după cum susține dr. Mary Lupo, profesor de dermatologie la Tulane University School of Medicine, New Orleans. Supraexpunerea la lumina solară agravează problema deoarece aceasta descompune colagenul (structura de suport a pielii) și elastina, care ajută pielea să revină la forma inițială după ce este întinsă.

Încercați următoarele recomandări făcute de dr. Lupo pentru a minimiza și, în unele cazuri, pentru a preveni apariția cearcănelor:

❒ Dormiți suficient. Dacă stați până târziu și priviți la Jay Leno, veți avea un zâmbet mare pe față, dar puteți să vă agravați cearcănele. Nevoia de somn variază de la individ la individ, dar încercați să dormiți cel puțin șase ore pe noapte. NOAPTEA

❒ În timp ce așteptați să se fiarbă cafeaua dimineața, întindeți-vă pe pat și aplicați pe ochi comprese reci timp de 10-20 minute. DIMINEAȚA

Scanned with OKEN Scanner

Temperatura scăzută reduce edemul și înmoaie pielea. Puteți folosi un cub de gheață înfășurat într-un tifon, tampoane de vată înmuiate în Hammamelis (Witch hazel), pliculețe de ceai de mușețel umezite și răcite (după cinci minute, pliculețele se încălzesc) sau bureți înmuiați în ceai rece. Mușețelul ajută la reducerea cearcănelor prin constricția vaselor de sânge subiacente. (Persoanele sensibile la polen pot avea o reacție la floarea de mușețel și, uneori, chiar la ceaiul de mușețel. Folosiți discontinuu acest ceai dacă ați prezentat o astfel de reacție negativă.)

ZIUA

❒ Folosiți cremele de protecție antisolară, cu factor de protecție 15 sau mai mare. În plus, purtați ochelari de soare cu lentile de mari dimensiuni pentru a vă proteja întreaga zonă oculară.

Rp

Recomandări
PENTRU A DECOLORA CEARCĂNELE

Dacă hiperpigmentarea – și nu dilatarea vaselor sanguine – este cauza cearcănelor dumneavoastră, le puteți decolora cu ajutorul unor creme decolorante, care conțin substanțe derivate din fructe, cunoscute sub numele de acizi hidroxialfa (AHA), acid ascorbic (vitamina C) sau Retin A. Dar nu vă așteptați la miracole, spune dr. Vidimos. „Puteți decolora aceste cearcăne, dar nu am văzut niciodată să dispară total".

LUNAR

De asemenea, decolorarea necesită timp. Puteți aștepta între trei și șase luni înainte să observați o îmbunătățire în culoarea și textura pielii dumneavoastră.

❒ Folosiți o cremă decolorantă care conține hidrochinonă 2% (de exemplu, Porcelana), sugerează dr. Vidimos.

❒ Încercați acizii hidroxialfa (AHA). Derivați din trestie de zahăr (acid glicolic), fructe (acidul citric, malic și tartric) și lapte acru (acidul lactic), acești acizi naturali slabi pot ameliora aspectul cearcănelor prin eliminarea celulelor moarte și accelerarea vitezei de reînnoire a celulelor cutanate. Deoarece pielea din jurul ochilor este atât de sensibilă, alegeți un produs AHA preparat special pentru a fi utilizat în această zonă, recomandă dr. Vidimos.

NOAPTEA

❒ În cazul în care crema decolorantă sau produsul AHA folosite separat nu dau rezultate, încercați o combinație, spune dr. Vidimos. Aplicați o loțiune sau o cremă care conține AHA, preparată special pentru zona ochilor. Apoi aplicați un produs care conține hidrochinonă 2% (aveți grijă să nu pătrundă în ochi) și lăsați să se usuce. Utilizarea

Scanned with OKEN Scanner

acestor două produse împreună pare să acționeze mai rapid decât dacă ar fi utilizate separat. În cazul în care această combinație vă irită pielea, alternați produsele aplicând crema cu hidrochinonă dimineața și cea cu AHA seara.

❒ Încercați să aplicați local o cremă care conține vitamina C derivată din fosfat ascorbil de magneziu. Asigurați-vă că produsul pe care îl alegeți este sigur pentru folosirea în jurul ochilor, spune dr. Lupo.

❒ Oricare ar fi metoda pe care o alegeți, asigurați-vă că aplicați o cremă de protecție antisolară pe zonele expuse de câte ori ieșiți din casă. Altfel, cearcănele vor reapărea.

ZIUA

Recomandări
PENTRU MASCAREA CEARCĂNELOR

Dacă aveți cearcăne, probabil că nu utilizați un fond de ten corector (concealer). Crema adecvată, atunci când este utilizată corect, poate fi de ajutor, conform celor spuse de Cynde Watson, makeup artist pentru Bobbi Brown Essentials, New York. Totuși, multe femei aleg culoarea nepotrivită pentru nuanța pielii sau utilizează un concealer prea uscat sau prea cretos.

Pentru mascarea cearcănelor, Watson recomandă să urmați pașii de mai jos:

❒ Înainte de aplicarea corectorului, utilizați o cremă hidratantă sau o cremă de ochi care să hidrateze zona de sub ochi.

❒ Folosiți un concealer de nuanță galbenă care neutralizează culoarea galbenă, roz sau purpurie a pielii și maschează orice, inclusiv cearcănele. „Eu recomand un concealer de nuanță galbenă, îl folosesc la toate tipurile de ten", spune Watson.

❒ Trebuie să fiți cât mai aproape de culoarea dumneavoastră naturală a pielii. Altfel, folosiți un concealer care are o nuanță ușor mai deschisă, dar nu foarte deschisă. „Multe femei aleg un concealer prea deschis: fie acesta este prea roz, fie prea alb față de nuanța pielii", explică Watson.

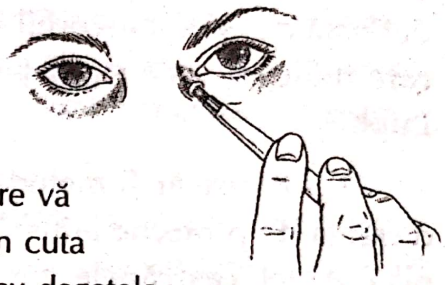
❒ Utilizați un concealer solid (stick). „Fondul de ten poate fi sub formă de stick în tub sau în cutie, dar cel mai bun este cel sub formă de stick pentru că este mai cremos și poate fi aplicat mai ușor", spune Watson. Concealer-ul lichid are ca bază apa și are tendința să usuce

Scanned with OKEN Scanner

pielea mai mult ca cel solid, iar cele din borcănele este de obicei foarte, foarte uscat și nu se aplică așa de ușor.

SFATURI PENTRU APLICAREA CORECTORULUI DE CEARCĂNE

Cu ajutorul unei perii subțiri și tari, aplicați corectorul pe zona închisă la culoare. Aplicați mai mult aproape de nas, unde cearcănele sunt mai închise la culoare și mai puțin în colțul exterior al ochiului, așa cum vedeți. Utilizați o perie care vă permite să aplicați concealer-ul sub gene și în cuta ochiului din apropierea nasului. Masați ușor cu degetele pentru ca fondul de ten să pătrundă în piele. Nu frecați deoarece puteți îndepărta concealer-ul.



❒ Utilizați o periuță pentru aplicarea concealer-ului sub formă de stick sub pleoape și lângă nas, o zonă pe care cele mai multe femei uită să o acopere, spune Watson.

❒ Aplicați apoi fondul de ten. Utilizați un burete pentru a aplica fondul de ten de culoare galbenă – o nuanță puțin mai închisă decât a concealerului pe față. Masați ușor și aveți grijă să nu frecați zona de sub ochi.

❒ După aplicarea fondului de ten, acoperiți ușor cu o pudră de nuanță galbenă.

❒ Accentuați-vă alte trăsături. Pentru a distrage atenția de la cearcăne aplicați creionul dermatograf și rimelul doar pe pleoapele superioare. Îngrijiți-vă sprâncenele. Evitați fardul și rimelul bleu sau roșu în favoarea culorilor pământii.

Celulita și vergeturile

Ah, vara! Timpul când renunțăm la pantaloni și puloverele largi pentru a ne îmbrăca în șorturi și costume strâmte de baie; timpul când ne expunem părți din corp care nu au fost expuse la soare cel puțin trei luni; timpul când arătăm lumii întregi zonele aflate sub haine pe timpul iernii. Da! A venit vara!

Scanned with OKEN Scanner

Dar multe femei preferă să se acopere cu haine decât să-și arate celulita sau vergeturile. Dacă aceste două fenomene vă fac să vă simțiți jenată, trebuie să știți că și din perspectiva sănătății sunt dăunătoare.

Celulita nu este altceva decât grăsime, spune dr. Joseph P. Bark, dermatolog în Lexington, Kentucky, și autor al cărții *Your Skin*. Arată diferit față de alte grăsimi din corp datorită modului în care organismul o depozitează.

Gândiți-vă la celulită ca la un grup de celule adipoase într-o cameră de depozitare. Atunci când prea multe celule intră în cameră, pereții se deformează și apasă asupra pielii, conform celor spuse de dr. Melvin L. Elson, director al Dermatology Center, Nashville. Așa se creează aspectul caracteristic de gropițe sau de brânză de vaci al celulitei.

De obicei, celulita se localizează pe coapse, șolduri sau spate. Dacă aveți celulită, puteți să dați vina pe genele dumneavoastră. Cercetările au arătat că celulita este ereditară, spune dr. Elson, ceea ce explică de ce unele femei – chiar cele considerate „subțiri" – au celulită, iar altele nu au.

În timp ce celulita se formează în zonele subcutanate profunde, vergeturile apar chiar la suprafață. Inițial au aspectul unor linii de culoare roșie sau roz la nivelul sânilor, abdomenului, feselor, coapselor și, uneori, chiar pe brațe. Până la urmă, se albesc sau se decolorează, căpătând un aspect de piele lucioasă întinsă.

Multe femei asociază vergeturile cu sarcina, dar ele pot apărea și ca o consecință a câștigului în greutate sau a efortului fizic care mărește mușchii – sau orice care face ca țesutul elastic cutanat să se întindă și să se rupă. De asemenea, apariția vergeturilor a fost legată de utilizarea pe o perioadă lungă a unor creme cu cortizon sau altor medicații cortizonice, care determină subțierea pielii. Odată ce prezentați celulită sau vergeturi, le veți avea pe toată viața. Vestea bună este că puteți lua măsuri pentru ca celulita și vergeturile să fie mai puțin vizibile, astfel încât să vă simțiți mai confortabil și mai încrezătoare în legătură cu aspectul dumneavoastră. Și iată o veste și mai bună: cu o dietă adecvată, exerciți fizice regulate și o altă serie de măsuri de autoîngrijire, nu veți avea niciodată celulită sau vergeturi.

PE VIAȚĂ

Recomandări
PENTRU AMELIORAREA CELULITEI

Rp

Pentru a lupta împotriva celulitei, s-au produs o mulțime de creme „miraculoase" și dispozitive inteligente care vă promit eliminarea grăsimii. Dar adevărul este că nu există un tratament care să vindece

Scanned with OKEN Scanner

celulita. Puteți minimiza sau preveni apariția ei prin menținerea unui stil de viață sănătos care include următoarele măsuri.

❒ Limitați aportul de grăsimi în dietă; acestea nu trebuie să depășească 25% din caloriile zilnice.

Puteți începe prin înlocuirea alimentelor prăjite, a cărnii grase și a dressingurilor bogate în grăsimi cu paste, fructe, legume și alte opțiuni fără grăsimi sau foarte sărace în grăsimi. Cu cât consumați mai puține grăsimi, cu atât organismul va depune mai puțin, explică dr. Elson. Și fără aceste celule groase, celulita nu se poate forma.

❒ Faceți exerciții aerobice timp de 30 de minute, de cel puțin trei ori pe săptămână, ideal în zile alternative. Exercițiile aerobice reprezintă activitatea care obligă organismul să utilizeze oxigen la o rată mai înaltă decât activitățile zilnice, explică Amy Nelson, președintele Heart Aerobics, o companie de fitness din Los Angeles, și instructor de fitness. Ea recomandă practicarea joggingului, înotului, ciclismului și chiar plimbarea în ritm alert la un nivel care să vă permită purtarea unei conversații fără să gâfâiți (dispnee). Acest tip de activitate vă activează metabolismul, mecanismul de ardere a caloriilor; și, cu cât mai multe calorii arde organismul dumneavoastră, cu atât mai puține depozitează sub formă de grăsimi.

❒ În ziua în care nu faceți gimnastică aerobică, faceți exerciții de rezistență – fie exerciții cu greutăți, fie folosindu-vă propriul corp ca greutate – care înlocuiesc grăsimea din organism cu masă musculară. „Pe măsură ce vă creșteți masa musculară și scădeți grăsimea din corp, celulita devine mai puțin aparentă", spune dr. Elson. Și nu vă fie teamă că veți căpăta aspectul lui Arnold Schwarzenegger– ideea este să tonifiați, nu să creșteți masa musculară. Pentru exercițiile de tonifiere, o femeie trebuie mai bine să crească numărul de repetări cu o greutate minimă decât să încerce să crească greutatea sa maximă, ca în ridicatul greutăților. Exercițiile pentru partea inferioară a corpului sunt cele mai bune pentru combaterea celulitei: antrenarea mușchilor de la picioare, exerciții de împingere a picioarelor, genuflexiuni și abdomene.

Rp

Recomandări
PENTRU VERGETURI

Pentru vergeturi, profilaxia este cel mai bun medicament, deoarece odată ce aveți vergeturi, nicio cremă din lume, fie ea cu unt de cacao, ulei de măsline sau vitamina E nu le va face să dispară. Unele femei au

Scanned with OKEN Scanner

încercat tretinoin (Retin-A), folosit în tratamentul acneei sau produse conținând acizi hidroxialfa (AHA), dar rezultatele au fost modeste, conform celor spuse de dr. Wilma F. Bergfeld, dermatolog la Cleveland Clinic Foundation, șefa Departamentului de cercetare al secției de dermatologie la Cleveland Clinic și autoare a cărții *A Women Doctor's Guide to Skin Care*.

Pentru a evita apariția vergeturilor, iată mai jos câteva sfaturi de la specialiști.

ORA MESEI

❒ Urmați o dietă sănătoasă, care să nu depășească 25% dintre calorii provenite din grăsimi și faceți 30 de minute de exerciții, de cel puțin trei ori pe săptămână. Kilogramele în plus favorizează apariția vergeturilor, spune dr. Diane Madlon-Kay, medic de familie la St. Paul – Ramsey Medical Center, Minnesota.

Deși există multe formule complexe pentru a vedea care este greutatea ideală, vă recomand una foarte simplă: dacă aveți o înălțime de 152 cm, trebuie să aveți o greutate de 45 kg. Pentru fiecare centimetru în plus adăugați 800 g la greutate; de asemenea, la rezultat adăugați 10% dacă aveți o constituție atletică, sau scădeți 10% dacă aveți o constituție slabă.

❒ Dacă sunteți gravidă, urmați recomandările doctorului în ceea ce privește câștigul în greutate. În mod normal, în primul trimestru de sarcină trebuie să luați în greutate între 1,5 și 2 kg și, apoi, în timpul trimestrului al doilea și al treilea nu mai mult de 0,5 kg pe săptămână. Conform propriilor cercetări, dr. Madlon-Kay a găsit că femeile care au luat în greutate doar cât le-a recomandat medicul au fost mai puțin predispuse la apariția vergeturilor. „Dar acest lucru nu este absolut", a precizat ea. „Unele femei care nu s-au îngrășat prea mult în timpul perioadei de sarcină au prezentat vergeturi".

PE VIAȚĂ

❒ În timpul sarcinii aplicați pe abdomen o cremă hidratantă de două ori pe zi, ne sfătuiește dr. Bergfeld. Țesutul elastic cutanat se întinde mai mult și nu se rupe dacă este bine hidratat.

Notă: gravidele și femeile care alăptează trebuie să reducă expunerea la medicamente și substanțe chimice puternice, inclusiv unele medicamente topice, cum este tretinoinul. Trebuie să fiți atente în alegerea loțiunilor și a cremelor, avertizează dr. Bergfeld.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Aplicați pe suprafețele expuse o cremă cu factor de protecție antisolară de cel puțin 15 cu cel puțin 30 de minute înainte de a părăsi locuința, pentru a se absorbi. Amintiți-vă să vă ungeți din nou după câteva ore sau după ce ați făcut baie sau ați transpirat.

Scanned with OKEN Scanner

„Orice afectează pielea – inclusiv soarele – face ca aceasta să devină mai fragilă și mai predispusă la apariția vergeturilor", spune dr. Bergfeld.

ZIUA

❒ Dacă puteți, nu ieșiți din casă între orele 10 și 15 deoarece în acest interval, radiațiile ultraviolete sunt extrem de puternice putându-vă afecta pielea.

Cloasma gravidică (masca de sarcină)

Gravidele sunt uneori surprinse să descopere că le-au apărut pete pigmentare pe obraji, frunte, buza superioară și gât. Numită cloasma gravidică sau masca de sarcină, această pigmentare poate afecta și femeile care iau anticoncepționale sau tratament de substituție hormonală (TSH).

Rareori întâlnită la bărbați, cloasma poate fi datorată unui nivel excesiv de crescut de estrogeni, hormonul sexual feminin (fie apărut în sarcină, fie furnizat de contraceptivele orale sau TSH) și expunerea la soare, spune dr. Edward Bondi, profesor de dermatologie la University of Pennsylvania Medical Center din Philadelphia. „Dar o femeie din trei cu cloasmă nu are nivelul estrogenilor crescut, ci aceasta este datorată expunerii la soare."

Pentru unele femei, pigmentarea scade în intensitate după terminarea sarcinii sau oprirea administrării contraceptivelor orale sau TSH. Dar pentru altele, cloasma poate deveni permanentă sau poate apărea și dispărea. De exemplu, poate dispărea după o sarcină și reapărea la următoarea. De asemenea, femeile care au avut cloasmă în timpul unei sarcini sunt mai predispuse la reapariția acesteia în cazul administrării de contraceptive orale sau TSH, decât cele care nu au prezentat niciodată.

Dacă luați contraceptive orale sau TSH și prezentați cloasmă, mergeți la doctor, care vă poate schimba medicația. Puteți reacționa la doza de estrogen sau la tipul de progesteron din rețeta dumneavoastră, spune dr. Wilma F. Bergfeld, dermatolog la Cleveland Clinic Foundation și autor al lucrării *A Woman Doctor's Guide to Skin Care.*

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări
PENTRU A EVITA PETELE PRODUSE DE SOARE

Rp

Nu există un tratament medical eficient pentru cloasmă, spune dr. Bondi. Deci, cea mai bună recomandare pentru cloasmă este profilaxia. Stați departe de radiațiile solare dăunătoare, în special când sunteți gravidă sau luați pilule anticoncepționale sau TSH.

❒ Stați în casă sau la umbră – în special dacă sunteți gravidă. Multe femei se expun la soare din motive cosmetice, spune dr. Bondi. „Cred că aceasta este o greșeală. Expunerea la soare în perioada de sarcină reprezintă o invitație la cloasmă".

❒ Utilizați o cremă de protecție antisolară cu factor de protecție de cel puțin 15, în special pe față. Căutați creme care vă protejează atât de radiațiile ultraviolete A (UVA), cât și B (UVB), avertizează dr. Bondi.

❒ Chiar și aplicând crema de protecție antisolară, cloasma se poate închide la culoare la soare. Așa că, pentru a fi mai bine protejată, aplicați un fond de ten opac peste crema de protecție, spune dr. Bondi; apoi acoperiți cu pudră.

❒ Evitați expunerea directă la soare între orele 10 și 15, atunci când radiațiile solare sunt foarte intense. ZIUA

❒ Indiferent de ora la care ieșiți din casă, puneți-vă o pălărie cu boruri largi pentru a reduce expunerea. ZIUA

Recomandări
PENTRU A MASCA CLOASMA

Rp

„Dacă deja aveți cloasma, principalul tratament constă în aplicarea de produse care conțin hidrochinonă (un agent de albire) plus crema de protecție antisolară, care blochează radiațiile UVA și UVB", spune dr. Bondi. „Hidrochinona decolorează petele pigmentare, în timp ce crema previne colorarea mai intensă".

Pentru a face ca petele refractare să dispară, dr. Bondi sugerează pașii următori:

❒ Aplicați de două ori pe zi o cremă ce conține 2% hidrochinonă (de exemplu, Porcelana Unitone). Acoperiți această cremă cu o cremă de protecție antisolară cu factor de protecție de cel puțin 15. Sunt necesare trei până la șase luni de tratament pentru a observa îmbunătățiri. Dacă petele pigmentare persistă, tratamentul poate fi continuat pe o perioadă nedefinită.

Scanned with OKEN Scanner

DIMINEAȚA

❒ Folosiți zilnic o cremă hidratantă care conține acizi hidroxialfa (AHA). Derivați din trestia de zahăr, fructe sau lapte, AHA sunt acizi naturali care elimină celulele moarte de la suprafața pielii și cresc viteza cu care pielea înlocuiește aceste celule cu unele noi. Puteți cumpăra fără rețetă creme care conțin AHA 8%. Cremele care conțin AHA în concentrație mai mare de 10% se eliberează numai cu rețetă, dar au un succes modest în decolorarea petelor de cloasmă, spune dr. Bondi.

Pentru a optimiza eficacitatea unei creme care conține AHA, dr. Bondi sugerează să se aplice alternativ cu o cremă cu hidrochinonă. Aplicați una dintre creme dimineața (întotdeauna aplicați peste aceasta cremă de protecție antisolară) și pe cealaltă, seara.

❒ Pentru zona sensibilă din jurul ochilor, utilizați o cremă care conține AHA în procent de maxim 5%, spune dr. Mary Lupo, profesor asistent de dermatologie clinică la Tulane University School of Medicine, New Orleans. Dacă apar semne de iritație, utilizați crema în mod discontinuu.

❒ Nu vă expuneți la soare până când melasma nu dispare. Chiar dacă aplicați crema de protecție antisolară, petele cutanate decolorate se vor închide la culoare odată ce vă expuneți la soare, spune dr. Bondi.

Edemul palpebral

Poate fi vorba de un film trist care duce la un plâns prelungit sau poate este vorba de o dispută cu soțul asupra anumitor treburi casnice. Oricare ar fi motivul, lacrimile de ieri determină ochii umflați de astăzi. Și asta nu arată bine.

În afară de plâns, există și alte cauze, cum ar fi oboseala, alergiile, consumul de alimente foarte sărate și chiar menstruația care determină colectarea și retenția de fluide în zona perioculară, după cum spune dr. Mary Lupo, profesor asociat de dermatologie la Tulane University School of Medicine, New Orleans. Din fericire, de cele mai multe ori, acest edem palpebral nu este permanent.

PE VIAȚĂ

De asemenea, edemul palpebral se dezvoltă odată cu înaintarea în vârstă, spune dr. Alan Boyd, profesor asistent de dermatologie și patologie la Vanderbilt University, Nashville. Pe măsură ce îmbătrânim,

Scanned with OKEN Scanner

Plante pentru edemul periocular

Data viitoare când ochii dumneavoastră se hotărăsc să se tumefieze, aplicați pe aceștia, timp de 10 până la 20 de minute, două pliculețe cu ceai de mușețel, umezite și răcite (înainte de aplicare, stoarceți bine pliculețul). Mușețelul are un efect constrictiv asupra vaselor de sânge, ceea ce reduce edemul, spune dr. Mary Lupo, profesor asociat de dermatologie la Tulane University School of Medicine, New Orleans. Atenție! Dacă sunteți alergică la polen, puteți reacționa la capitulele bogate în polen din mușețel și, uneori, la ceaiul de mușețel. Dacă acesta este și cazul dumneavoastră sau dacă observați că acest remediu vă agravează tumefacția periorbitală în loc să o amelioreze, nu-l mai aplicați sau aplicați-l în mod discontinuu.

mușchii din zona suboculară slăbesc, iar pielea își pierde elasticitatea. Țesutul gras apasă pe mușchii slăbiți, creând aspectul tumefiat, care poate fi agravat din când în când de oboseală, alergie sau alte cauze temporare.

Rp

Recomandări
PENTRU REDUCEREA EDEMULUI PALPEBRAL

Puteți să reduceți și chiar să preveniți edemul din zona periorbitală cu următoarele recomandări ale dr. Lupo.

❒ Nu consumați alimente foarte sărate, deoarece sarea în cantitate mare determină reținerea apei în zona suboculară.

❒ Dormiți suficient; se recomandă șase până la opt ore de somn în fiecare noapte. NOAPTEA

❒ Folosiți două perne obișnuite pentru a vă ține capul mai ridicat. „Poziția mai ridicată a capului asigură drenarea fluidelor din zona suboculară", explică dr. Lupo.

❒ Dormiți pe spate. Dormitul cu fața în jos accentuează tumefierea, spune dr. Lupo.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Aplicați pe zona suboculară comprese reci timp de 10 până la 20 de minute în fiecare dimineață. „Aceste comprese reci reduc inflamația și tumefierea și pot fi: un cub de gheață acoperit de un tifon sau pliculețe de ceai umezite cu apă rece (care se păstrează în congelator)", spune dr. Lupo.

❒ Acționați rapid. Plânsul poate cauza tumefacția zonei suboculare, care durează 24 de ore. „Dacă ați plâns, aplicați compresele reci cât mai repede posibil (și mențineți-le 10-20 de minute). Cu cât le aplicați mai repede, cu atât mai rapid vor dispărea edemele", spune dr. Lupo. Dacă se întâmplă să plângeți chiar înainte de somn, puneți-vă sub cap două sau trei perne și aplicați comprese reci pe ochi.

❒ Utilizați un gel de ochi, care conține extracte de castravete sau mușețel, deoarece acestea pătrund în piele, răcind și tonifiind temporar ameliorând edemul. Aplicați cu ajutorul degetelor un strat subțire de gel în zona suboculară, de două ori pe zi.

Rp

Recomandări
PENTRU MASCAREA EDEMULUI PALPEBRAL

Atunci când doriți să vă ascundeți ochii tumefiați nimic nu funcționează mai bine ca o pereche de ochelari de soare cu rame mari. Și acest lucru nu este rău deoarece ultimul lucru de care aveți nevoie este asaltul radiațiilor solare asupra pielii deja sensibilizate din jurul ochilor.

„Tendința naturală a femeilor este de a utiliza un fond de ten luminos în zona tumefiată", spune Carole Walderman, președinta Von Lee International School of Aesthetics and Makeup, Baltimore. „Dar, în realitate dumneavoastră nu trebuie să aplicați umbre luminoase cu ajutorul machiajului pe ceva ce încercați să ascundeți – deoarece atrageți și mai tare atenția asupra problemei."

Care este, deci, soluția? Încercați următoarele strategii.

❒ Aplicați luminozitatea doar pe zona netumefiată. Cu o perie mică și fermă, și un corector mai deschis la culoare ca nuanța pielii dumneavoastră, marcați o linie subțire de-a lungul pliului creat; cu blândețe masați corectorul cu vârful inelarului.

❒ După ce ați aplicat corectorul, aplicați fondul de ten direct pe zona tumefiată. Alegeți un fond de ten apropiat de culoarea tenului dumneavoastră, dar mai închis decât corectorul. Folosindu-vă tot de inelar, masați ușor.

❒ Dacă fondul de ten este pe bază de ulei, aplicați pudră transparentă pentru a reduce strălucirea.

Scanned with OKEN Scanner

Iritațiile pielii

O femeie observă o erupție roșie pe piele când se parfumează cu noua apă de colonie primită de Valentine's Day de la soț; o altă femeie prezintă mâncărimi (prurit) și uscăciune la nivelul mâinilor atunci când folosește o nouă marcă de săpun. A treia femeie descoperă că fardul pe care îl folosește de ani de zile îi lasă fața pătată, cu mâncărimi.

Aceasta este pielea sensibilă, care produce mâncărimi, senzația de arsură, de înțepătură, cu o erupție de culoare roșie, proeminentă sau cu vezicule mici care apar la cea mai mică „provocare". Pielea sensibilă apare, de obicei, atunci când anumite ingrediente din produsele cosmetice, produsele de îngrijire a pielii sau produsele de curățare în casă irită pielea. Produsele de tipul săpunurilor, detergenților, șampoanelor, deodorantelor, anticoncepționalelor, produselor cosmetice sau spumantelor de baie – pot produce iritații la o femeie cu piele sensibilă.

Unele femei constată că au pielea mai sensibilă în anumite momente față de altele. Temperatura scăzută, umedă și alergenii din mediu pot agrava pielea sensibilă, făcând-o vulnerabilă la infecții, spune dr. Michael Ramsey, dermatolog la Geisinger Medical Center, Danville, Pennsylvania.

„Atunci când o femeie spune că are pielea sensibilă, aceasta înseamnă de obicei că are o piele care se usucă ușor, cu mâncărimi în timpul iernii sau care este predispusă să reacționeze la alergenii din mediu", explică dr. Ramsey. Unele femei constată că tenul lor, în special zona din jurul ochilor, este mult mai sensibil decât restul tegumentelor.

„Nu știm cu siguranță de ce o persoană devine sensibilă la un ingredient care nu i-a mai produs iritație înainte", spune dr. Andrew Scheman, profesor de dermatologie clinică la Northwestern University, Chicago, și autor al lucrării Cosmetics Buying Guide. Poate o problemă minoră s-a agravat treptat în timp, sau poate o substanță iritantă a pătruns în piele printr-o tăietură minoră, arsură sau infecție. O arsură solară poate crește sensibilitatea prin reducerea proprietăților de apărare ale pielii. Și modificările hormonale care apar la menopauză pot produce uscarea pielii, ceea ce o face mai vulnerabilă la agenții nocivi din mediu. De obicei, dacă problemele apar acolo unde nu au existat înainte, ele sunt datorate, mai degrabă, unei alergii decât unei iritații.

Scanned with OKEN Scanner

Pielea sensibilă poate reacționa în două moduri. Pielea dumneavoastră poate fi iritată de o nouă marcă de șampon sau de un produs de curățare. Sau puteți fi alergică la un parfum, la rășina formaldehidică din lacul de unghii sau la orice alt posibil alergen. Fără o testare cutanată făcută de medicul dermatolog, nu veți ști niciodată dacă iritația sau alergia reprezintă cauza petelor roșii, uscate și pruriginoase ce v-au apărut pe piele. Este singurul mod de a afla adevărul.

În cazul în care alergia este cauza, trebuie să știți să evitați ingredientul respectiv, iar dacă iritația este cauza, singurul „tratament" este să folosiți un produs mai blând și să minimizați disconfortul.

Rp

Recomandări
PENTRU A EVITA IRITAȚIA PIELII

Femeile cu pielea sensibilă abordează noile produse cu precauție, îngrijorate fiind că noua cremă hidratantă sau antiîmbătrânire produce mai multe probleme decât poate rezolva. Ar trebui testate de un dermatolog înainte ca dumneavoastră să pierdeți bani și timp încercându-le. Pentru a vă ajuta, ar trebui să aveți în vedere următoarele precauții:

❒ Utilizați cât mai puține produse de îngrijire a pielii și cosmetice. Având un regim simplu de îngrijire a pielii, limitați numărul potențialelor substanțe iritante pe care le întâlniți.

❒ Evitați produsele parfumate dacă nu au fost corect testate de dermatolog. Parfumul este principalul sensibilizator al pielii. Citiți etichetele și evitați produsele care au menționate pe etichetă cuvintele: *parfum, parfumat sau aromaterapie,* sau cele care conțin una sau mai multe dintre plantele mușețel, lemn de trandafir, lavandă, lămâie sau rozmarin. Un produs nemirositor poate, de fapt, să conțină arome care să mascheze mirosul altor ingrediente, după cum susține dr. Shleman.

❒ Evitați alte produse sensibilizante. „Deși orice substanță poate cauza iritații sau alergii, există câteva pe care în mod obișnuit le recomand pacientelor cu pielea sensibilă să le evite", spune dr. Ramsey. Lista lui include lanolină (derivat din lână de oaie), benzocaină (un anestezic topic utilizat în mod frecvent, care se găsește în unele remedii pentru arsuri solare și în medicamentele antiprurit), neomicină (un antibiotic topic care se găsește în Neosporin și unguentele care conțin trei antibiotice) și formaldehida (care se găsește în șampoane, farduri

Scanned with OKEN Scanner

și alte produse de îngrijire a pielii). Probabil că nu veți vedea formaldehida, a doua substanță iritantă ca frecvență, listată ca ingredient; uitați-vă în schimb dacă există quaternium 15, DMDM hidantoină, uree imidazolidinil, uree diazolidinil sau Bronopal – aditivi chimici care eliberează formaldehidă în timp.

❒ Încercați produse hipoalergenice care conțin doar câțiva conservanți și parfurmuri. Nu trebuie să vă păcălească mențiunea „hipoalergenic" care nu înseamnă „nealergenic". „Înseamnă doar că fabricantul a făcut eforturi să elimine acele ingrediente cunoscute ca alergenice sau iritante", spune dr. Nelson Lee Novick, profesor asociat de dermatologie clinică la Mount Sinai School of Medicine, City University, New York, și autor al lucrării *You Can Look Younger at Any Age*.

❒ Evitați produsele care au scris pe etichetă „și alte ingrediente", deoarece aici pot fi incluse și produse iritante.

❒ Evitați săpunurile medicinale. Aceste săpunuri, care conțin acizi hidroxialfa, benzoil peroxid, agenți antibacterieni sau alte ingrediente, au tendința să fie mai iritante și să usuce mai mult decât cele convenționale.

❒ Puneți-vă mănuși din bumbac sub cele de cauciuc sau folosiți mănuși de cauciuc căptușite cu bumbac atunci când spălați vasele sau folosiți un produs chimic de curățat. Mănușile de cauciuc constituie o barieră între mâinile dumneavoastră și substanțele chimice iritante, iar căptușeala de bumbac absoarbe transpirația, care și ea poate irita pielea.

❒ Pentru spălatul rufelor utilizați detergenți neparfumați. Dacă iritația cutanată persistă, mai clătiți rufele o dată pentru a elimina orice urmă de detergent, spune dr. Ramsey.

❒ Căutați ca produsele pe care le folosiți să conțină acizi hidroxialfa (nu alfa). S-a demonstrat că acizii hidroxialfa (AHA), cum sunt acidul glicolic și acidul lactic, ameliorează leziunile pielii produse de soare prin eliminarea celulelor cutanate moarte și prin susținerea creșterii de celule noi. Dar multe femei cu pielea sensibilă nu pot tolera AHA, care pot produce iritație, senzație de arsură sau înțepătură. O alternativă mai blândă este acidul salicilic (acid hidroxibeta), disponibil acum în produse hidratante și de curățat. Ca și AHA, acizii hidroxibeta produc exfolierea pielii și reduc ridurile și liniile de expresie, dar au o acțiune iritantă mai redusă, susține dr. Debra Price, profesor de

Scanned with OKEN Scanner

dermatologie la University of Miami School of Medicine și dermatolog în South Miami.

Rp

Recomandări
PENTRU O PIELE EXTREM DE SENSIBILĂ

Deși poate nu veți crede, băile fierbinți sau dușurile prelungite vă pot usca pielea. Săpunurile, apa și bureții de baie înlătură, odată cu praful și murdăria, și stratul protector de uleiuri care reține umezeala.

❒ Alegeți un gel de duș neparfumat și fără conservanți.

❒ Durata băii sau a dușului trebuie să fie cât mai scurtă, iar apa trebuie să fie rece sau călduță (nu fierbinte).

❒ Adăugați în apa de baie un ulei de baie neparfumat sau încercați o pudră de baie ce conține ovăz, care înmoaie pielea iritată.

Fiți atentă: uleiurile și produsele de baie produc somnolență. Pentru a evita somnul și căderile, puneți grippere sau un covoraș aderent în cadă.

❒ Limpeziți-vă bine și apoi ștergeți viguros. Aplicați pe pielea încă umedă o cremă hidratantă neparfumată, pe bază de uleiuri pentru ca pielea dumneavoastră să rămână hidratată.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă pielea este pruriginoasă, aplicați o cremă cu 1% hidrocortizon (de exemplu, Hidrocortizon 1% sau Cortaid) pentru zonele respective, de două ori pe zi, dar nu mai mult de două săptămâni, deoarece hidrocortizonul subțiază pielea dacă este utilizat pe perioade lungi. O alternativă o reprezintă folosirea de creme sau loțiuni topice care conțin pramoxină, un ingredient antipruriginos.

Rp

Recomandări
PENTRU PRURITUL DE IARNĂ

Atât bărbații, cât și femeile spun că în timpul iernii își simt pielea sensibilă la iritații și pruriginoasă. Iată în continuare ce puteți face.

TOAMNA

❒ Hidratați pielea din timp și frecvent. Dacă știți că pielea dumneavoastră are tendința la descuamare și la apariția unei erupții atunci când se răcește vremea, aveți grijă să o hidratați înainte ca iritația să apară.

❒ Cumpărați-vă un umidificator pentru casă pentru a umezi aerul. Încălzirea centrală usucă aerul din cameră, dar și pielea dumneavoastră.

Scanned with OKEN Scanner

Liniile de expresie

Cu cât viața noastră are mai multe urcușuri și coborâșuri, cu atât mai mult acestea se vor reflecta pe fața noastră sub forma ridurilor nazolabiale, ridurile frontale sau „laba gâștei". De fapt, există persoane cu o expresie a feței mai accentuată, care au aceste linii de expresie mai profunde față de altele, spune dr. William P. Coleman III, profesor de dermatologie clinică la Tulane University, New Orleans. Dimpotrivă, persoanele care trec prin viață fără să facă grimase, vor avea un ten care arată bine o perioadă mai lungă.

„Dacă arătați ca o persoană neînsufletită, care rareori își exprimă emoțiile, veți avea o piele foarte frumoasă", spune dr. Coleman.

Liniile de expresie încep să apară la femei după vârsta de 25 de ani. În mod caracteristic, devin vizibile atunci când zâmbesc, se încruntă sau își mișcă în alt mod fața, conform celor susținute de dr. Nelson Lee Novick, profesor de dermatologie clinică la Mount Sinai School of Medicine, University New York, și autor al cărții *You Can Look Younger at Any Age*. În jurul vârstei de 35 de ani, apar ridurile în jurul gurii, pleoapelor și la nivelul frunții, iar în jurul vârstei de 40 de ani, apar ridurile nazolabiale.

După vârsta de 40 de ani apare „laba gâștei", iar ridurile de încruntare de pe frunte devin mai proeminente. Aceasta este vârsta la care încep să se vadă consecințele expunerii exagerate la soare în anii anteriori. La vârsta de 50-60 ani, pielea femeilor este uscată și mai puțin elastică, liniile de expresie devenind mai profunde și cu traiect descendent.

Deși apariția liniilor de expresie este de neevitat, cât de profunde și de evidente vor fi, depinde de moștenirea ereditară (pe care nu o putem controla), precum și de alți factori (pe care îi putem controla).

Recomandări

Rp

PENTRU RIDURILE NAZOLABIALE ȘI „LABA GÂȘTEI"

Dacă nu ați zâmbi niciodată în viață, nu ați avea linii de expresie, iar această atitudine nu este una potrivită pentru a vă trăi viața. Din fericire, există lucruri care să prevină liniile de expresie să se adâncească.

ZIUA

❑ Utilizați zilnic cremele de protecție antisolară. „În timp, soarele afectează colagenul și elastina (proteinele din piele care determină

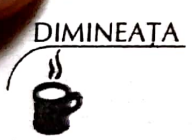
Scanned with OKEN Scanner

fermitatea și elasticitatea pielii), ceea ce face ca pielea să devină mai subțire și mai laxă", explică dr. Lorrie J. Klein, dermatolog, Laguna Miguel, California. Așa că pielea bronzată, cu expresii faciale repetate, se ridează mai ușor. Utilizarea zilnică a cremelor de protecție antisolară cu factor de protecție cel puțin 15 nu numai că previne lezarea țesutului cutanat, dar permite pielii să-și continue procesul normal de reînnoire.

❒ Pentru a extinde protecția în timp ce sunteți în exterior, aplicați o cremă de protecție cu un FPS de 30 sau mai mare *înainte* de a ieși din casă, avertizează dr. Jonathan Weiss, profesor asistent de dermatologie clinică la Emory University, Atlanta. Aplicați crema pe toate suprafețele cutanate expuse. Dacă FPS este mare, nu trebuie să reaplicați crema prea frecvent.

❒ Dacă nu vă udați și nu vă încălziți prea tare, crema trebuie reaplicată din trei în trei ore.

❒ Dacă ați transpirat, ați înotat și v-ați șters cu prosopul, reaplicați crema după 80 de minute.



❒ Pentru a economisi timp în ceea ce privește rutina dumneavoastră zilnică de îngrijire, alegeți o cremă hidratantă cu FPS 15 și aplicați-o dimineața sub machiaj. Chiar dacă știți că veți petrece cea mai mare parte a zilei în interior, trebuie să aplicați crema pentru scurtele ieșiri în exterior, spune dr. Weiss.

❒ Nu atingeți ochii cu mâinile. Pielea delicată din jurul ochilor are tendința să se întindă și să se rideze la frecare. „Ochii reprezintă prima zonă în care apar semnele îmbătrânirii", spune dr. Margaret Weiss, profesor de dermatologie la Johns Hopkins Medical Institutions, Baltimore.

❒ Întotdeauna purtați ochelari de soare în cazul unei vremi însorite sau cețoase; previn apariția „labei de gâscă" deoarece vă împiedică să vă încruntați, spune dr. Klein. De asemenea, ei acoperă și protejează pielea delicată din jurul ochilor.

❒ Purtați o pălărie cu boruri mari pentru a vă proteja de soare; de asemenea, vă împiedică să vă încruntați.

❒ Renunțați la fumat. Contractarea buzelor în mod repetat în timp ce fumați formează linii fine permanente în jurul acestora. „Fumătorii în vârstă de 40 de ani sau mai mult prezintă aceste riduri

Scanned with OKEN Scanner

în jurul buzelor", spune dr. Coleman. De asemenea, fumatul agravează „laba gâștei", deoarece fumătorii se încruntă adeseori datorită fumului care le intră în ochi.

Rp

Recomandări

PENTRU ÎNTINDEREA LINIILOR FACIALE

Deși nu puteți șterge complet aceste riduri fine de pe fața dumneavoastră, puteți utiliza produse cosmetice adecvate care le pot ameliora.

DIMINEAȚA

❒ Utilizați o cremă hidratantă cu acizi hidroxialfa (AHA). „Acizii hidroxialfa oferă o ameliorare a modificărilor pe care le vedem pe pielea îmbătrânită sau afectată de soare", spune dr. Margaret Weiss. AHA sunt un grup de acizi derivați din plante, fructe și alte alimente, cum ar fi, de exemplu, zahărul din trestia de zahăr (acid glicolic), mere (acid malic) sau lapte acru (acid lactic). Acizii hidroxialfa, prezenți în loțiuni, creme și geluri, netezesc pielea prin îndepărtarea celulelor cutanate moarte, lăsând la suprafață pielea mai tânără. De asemenea, refac capacitatea țesutului cutanat de a se hidrata.

Pentru a îmbunătăți textura pielii, utilizați un preparat care conține AHA în concentrație de 8%, de două ori pe zi, sugerează dr. Klein. Aplicați crema pe față dimineața după ce v-ați spălat, pe pielea încă umedă pentru a pătrunde bine. Apoi o reaplicați și seara.

❒ Pentru zonele din jurul ochilor, utilizați o cremă de ochi cu AHA în concentrație de 5%. (Nu aplicați direct pe pleoape). Dacă această zonă este extrem de sensibilă, utilizați o cremă cu AHA neparfumată, spune dr. Klein.

❒ Folosiți acizi hidroxibeta. La unele femei, acizii hidroxialfa pot irita pielea sensibilă. O alternativă mai blândă este acidul salicilic, un acid hidroxibeta. Ca și AHA, acizii hidroxibeta reduc liniile și ridurile fine prin exfolierea pielii, dar sunt mai puțin iritanți, spune dr. Debra Price, profesor de dermatologie clinică la Unversity of Miami School of Medicine și dermatolog în South Miami.

Scanned with OKEN Scanner

Părul dezordonat

Atunci când vine vorba de păr, genele nu sunt întotdeauna corecte. Femeile cu părul drept vor cheltui mici averi pentru coafuri permanente în căutarea buclelor perfecte. Cele cu părul natural ondulat vor da mulți bani pentru unele produse care să le facă părul drept. Indiferent de caz, rezultatul va fi același: o coafură dezordonată.

Femeile au părul dezordonat din două motive, conform lui David Cannell, vicepreședinte al Departamentului de cercetare și dezvoltare la Redken Laboratoires, New York: în primul rând tendința ereditară la ondulare, în condiții de mediu umed, când firul de păr absoarbe prea multă umiditate, buclele împing unele în altele, creând aspectul dezordonat caracteristic.

În al doilea rând, părul se încrețește prin tratamente exagerate, spune dr. Cannell. „Dacă ați avut trei sau patru permanente, părul dumneavoastră se va încreți la vârfuri. Ca urmare, va căpăta un aspect dezordonat".

Doar pentru că părul dumneavoastră pare a avea propria minte, nu înseamnă că trebuie să-l lăsați facă ce vrea el.

„Femeile cred că părul este rebel, dezordonat și greu de stăpânit doar pentru că nu știu cum să lucreze cu el", spune Ouidad, proprietarul Ouidad Salon, New York, și al Ouidad Hair Care Division, un serviciu pe Internet specializat în produse pentru părul dezordonat. „Odată ce părul dumneavoastră este sănătos, este ușor să-l mențineți așa. Este lipsit de griji".

Puteți compara controlul unui păr rebel cu îngrijirea unei plante de apartament, spune Ouidad. „Ștergeți frunzele plantei (vă șamponați părul și scalpul) pentru a le menține curate, hrăniți planta (aplicare de balsam) pentru a-i oferi nutrimentele necesare și îndepărtați frunzele uscate (tundeți vârfurile) pentru a elimina zonele cu creștere oprită".

Rp

Recomandări
PENTRU SPĂLAREA PĂRULUI REBEL

Ordonarea părului rebel începe cu șamponarea și cu un balsam adecvat, spune Ouidad. Încercați să introduceți strategiile de mai jos în rutina de îngrijire a părului.

Scanned with OKEN Scanner

DIMINEAȚA

❒ Spălați-vă părul dimineața. „Dacă vă spălați pe păr seara, vă veți trezi dimineața cu părul încâlcit", spune Ouidad. Dimineața va trebui să vă reumeziți părul înainte de a-l pieptăna și aranja, ceea ce face inutilă spălarea părului seara.

❒ Puneți o cantitate mai mare de șampon în palmă, apoi masați scalpul și părul cu degetele. Dacă părul dumneavoastră este prea scurt sau prea lung, ajustați cantitatea de șampon corespunzător. Amintiți-vă că scopul dumneavoastră este să îndepărtați sebumul (un amestec de acizi grași care previne uscarea scalpului), nu să curățați fiecare șuviță de păr de la rădăcină la vârf.

Utilizați ceea ce Ouidad numește „tehnica pianului" – adică mișcați-vă degetele ca și cum ați cânta la pian. Evitați să zgâriați scalpul cu unghiile. Este bun orice tip de șampon pentru păr uscat sau degradat, deoarece conține anumite ingrediente, cum ar fi vitamina E, uleiuri minerale, glicerină și aloe vera.

❒ Lăsați părul să atârne în timp ce-l spălați. Dacă vă legați părul în creștetul capului, așa cum fac cele mai multe femei, favorizați ruperea lui, conform celor spuse de Ouidad. Amintiți-vă că părul rebel este adeseori extrem de delicat.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Aplicați zilnic un balsam pentru descurcarea părului, după fiecare spălat. Puneți o cantitate de balsam în palmă, frecați mâinile una de cealaltă și apoi aplicați pe păr. Apoi pieptănați-vă ușor părul cu un pieptene cu dinți rari pentru a-l descurca în timp ce este încă umed. Lucrați pe șuvițe de la vârfuri spre rădăcină. Lăsați capul pe spate pentru ca părul să atârne și apa să modeleze buclele. Opriți-vă când ajungeți la 2,5 cm de scalp. Aceasta dă șanse scalpului să respire, explică Ouidad. Lăsați balsamul să acționeze două până la trei minute pentru a hidrata părul și pentru ca proteinele să pătrundă în fiecare șuviță de păr. Apoi, clătiți părul, dar mai lăsați puțin balsam pe păr.

Atunci când cumpărați un astfel de balsam, evitați-le pe cele cu silicon sau cu ceară.

❒ Utilizați un balsam pe bază de proteine (care acționează profund), de două ori pe lună, până când apar îmbunătățiri ale aspectului părului. Apoi tundeți-vă o dată pe lună. „Un balsam zilnic este recomandat pentru descurcarea părului", spune Ouidad. „Un balsam profund ajută la repararea părului degradat". Un astfel de balsam pe bază de proteine trece prin teaca firului de păr și umple firul de păr cu proteine, ceea ce crește capacitatea de hidratare a

Scanned with OKEN Scanner

acestuia. Se recomandă produse pe bază de germeni de grâu sau grăsimi animale care acoperă la exterior firul de păr.

În comerț găsiți o largă varietate de produse pentru tratamentul părului. Încercați până când găsiți produsul potrivit pentru dumneavoastră.

Notă: dacă vă vopsiți părul, evitați să folosiți tratamente de păr calde (de exemplu, tratament cu ulei cald) cel puțin zece zile după aceea, recomandă Ouidad. Căldura relaxează stratul extern al firului de păr, numit cuticulă, ceea ce permite ieșirea colorantului, determinând scăderea intensității culorii.

Rp

Recomandări
PENTRU ARANJAREA PĂRULUI REBEL

Iată legea coamei neîmblânzite: cu cât vă mânuiți și manipulați părul mai mult, cu atât va fi mai necooperant, dar, după cum spune Ouidad, și opusul este adevărat: cu cât acordați mai puțină atenție părului dumneavoastră, cu atât va fi mai puțin rebel. Următoarele sfaturi vă vor ajuta să coafați și să aranjați un păr rebel, cu un efort minim.

❒ După ce v-ați spălat pe cap și ați aplicat balsamul, ștergeți-vă cu un prosop pentru a absorbi excesul de apă. Nu vă faceți turban: predispune la subțierea și ruperea firelor de păr, spune Ouidad.

❒ Aplicați pe păr un gel de coafare, ce acționează ca o manta de ploaie asupra firului de păr, protejându-l de factorii de mediu și împiedicând umidificarea lui excesivă, susține Carmine Minardi, proprietara Minardi Salon New York.

❒ Pentru a da mai multă strălucire și pentru control, adăugați în gelul de păr șase până la opt picături dintr-un produs cu silicon. Amestecați-le în palmă, apoi aplicați-le pe părul încă umed. Acestea mențin în firul de păr proteinele hidratante în timp ce elimină umezeala care încrețește părul, determinată de factori de mediu cum ar fi umiditatea, ploaie sau vânt. Buclele dumneavoastră vor arăta bine, nu rebele, explică Minardi.

Dacă aveți părul foarte fin, nu utilizați produse pe bază de silicon, deoarece fiind grele, vor face ca părul să arate flasc și lipsit de luciu.

❒ Aplicați gelul pe părul umed, pe șuvițe. Începeți de la ceafă către creștetul capului, apoi spre fiecare ureche, dând o atenție specială zonei centrale a scalpului. La sfârșit, ajungeți în zona frontală, la linia de inserție

Scanned with OKEN Scanner

a părului, distribuind gelul pe tot părul. „Am întâlnit multe persoane care nu aplică corect gelul", spune Ouidad. „Aplică gelul de la frunte spre ceafă, apoi în sens invers pe părțile laterale, și asta este tot. Zona centrală nu este atinsă, rămânând ca o pată de păr rebel creț. Apoi, pe parcursul zilei, părul se încrețește și se gândesc că gelul nu este bun".

❒ Cât timp părul este încă ud, utilizați agrafe lungi pentru a fixa buclele. Ridicați părul și puneți agrafele acolo unde vreți să creați înălțime. „Atunci când părul este umed, el are memorie", spune Ouidad. „Puteți să-l manipulați pentru a crea o formă care să vă încadreze fața".

❒ Apoi lăsați părul să se usuce în aer liber. Uscatul cu föhnul deshidratează părul, ceea ce produce încurcarea lui. Și nu vă faceți probleme dacă ajungeți cu părul ud la serviciu: părul creț, când este tratat adecvat, se usucă rapid, după cum spune Ouidad.

❒ De asemenea, nu folosiți un pulverizator care creează volum prin deschiderea cuticulei firului de păr, conform lui Minardi. Aceasta, la rându-i, produce încrețirea părului.

❒ Utilizați o perie din păr de porc, care este moale și, în combinație cu un gel light, ajută la menținerea plată a cuticulei. „Cu cât cuticula este mai plată, cu atât părul se va încreți mai puțin", explică Minardi.

❒ Pentru a reduce ondularea părului, utilizați un aparat de întins părul; această invenție minunată arată ca o pereche de clești cu două plăci atașate Așezați părul între plăci, apoi glisați ușor aparatul pe suprafața părului pentru a întinde șuvițele încrețite, spune Minardi. Dar fiți atentă. Deși aceste aparate au un termostat, dacă părul dumneavoastră este degradat, va deveni și mai deshidratat și încâlcit. De asemenea, devine casant datorită pierderii elasticității. Minardi ne sfătuiește ca, în cazul în care avem părul scurt, să ținem aparatul de întins părul la distanță de scalp pentru a evita arsurile.

❒ Dacă aveți părul ondulat în mod natural, utilizați un relaxer chimic slab, care poate „îmblânzi" acest tip de păr deoarece relaxează teaca firului de păr și slăbește cuticula, explică Minardi. Cuticula devine moale, ceea ce înseamnă păr mai drept.

Cereți sfatul celui care vă coafează în ceea ce privește aplicarea unei soluții care conține hidroxid de sodiu și a unui balsam profund cu proteine. Soluția reduce încrețirea părului, spune Ouidad.

❒ Alegeți coafura potrivită cu textura părului dumneavoastră. Evitați tunsorile scurte și pe cele scurte în creștetul capului care fac

Scanned with OKEN Scanner

buclele să se micșoreze și să se bombeze, dând părului un aspect umflat, spune Ouidad. Părul rebel, cârlionțat, arată mai bine când este lung datorită greutății părului care îl îndreaptă. O tunsoare foarte scurtă este ușor de îngrijit și coafat, dacă aveți curaj.

O idee bună este să consultați o specialistă cu experiență în îngrijirea acestui tip de păr, care trebuie să fie capabilă să vă tundă părul astfel încât să pară mai puțin voluminos. Rezultatul este o coafură care permite onduleurilor dumneavoastră să cadă în valuri.

Părul gras

Dacă ar fi după dr. John Corbert, expresia „păr gras" ar fi scoasă complet din vocabular.

Motivul? Contrar credinței generale, „nu părul dumneavoastră este gras, ci scalpul" explică dr. Corbert, vicepreședinte al Departamentului științific la Clairol, Stamford, Connecticut.

Ca și uleiurile din piele, cele de la nivelul scalpului provin din glandele sebacee, atașate foliculului pilos. Aceste glande secretă sebum, un amestec de acizi grași care previn uscarea scalpului. Sebumul în cantitate prea mare îngreunează firul de păr și împiedică părul să stea ridicat. Ca rezultat, stă lipit de cap și pare fără viață.

PE VIAȚĂ

Hormonii dumneavoastră controlează cantitatea de sebum secretată de glandele sebacee, ceea ce explică de ce părul are tendința să fie gras în timpul pubertății, sarcinii și menopauzei, atunci când schimbările hormonale accelerează excesiv producția de sebum, spune dr. Diana Bihova, dermatolog în New York și autoare a cărții *Beauty from the Inside Out*. De fapt, femeile care au părul gras observă adeseori că problema dispare după menopauză. Contraceptivele orale care conțin în special androgen, hormonul sexual masculin, tind să stimuleze producția de grăsimi la femei și pot, de asemenea, să producă îngrășarea părului, conform celor spuse de dr. Bihova.

Rp

Recomandări
PENTRU SCĂDEREA PRODUCȚIEI DE SEBUM

Desigur, să așteptați să ajungeți la menopauză nu este tocmai metoda cea mai indicată pentru a scădea producția de sebum la nivelul scalpului. Din fericire, există multe alte metode. „În zilele noastre,

Scanned with OKEN Scanner

oamenii se spală atât de des pe cap, încât acesta are rareori ocazia să devină uleios", spune Philip Kingsely, proprietarul Philip Kingsley Trichological Centers din Londra și New York și autor al lucrării *Hair: An Owener's Handbook*.

Urmați sfaturi de la profesioniști pentru ca părul dumneavoastră să nu apară gras.

❒ Spălați-vă pe cap în fiecare zi, de preferat dimineața. În timpul nopții transpirați, iar transpirația vă face părul să arate gras – ca să nu mai vorbim despre aspectul mat și neîngrijit, spune Ted Gibson, de la Aveda Lifestyle Products, New York.

DIMINEAȚA

❒ Găsiți un șampon care vi se potrivește. „Căutați un produs care este blând cu părul dumneavoastră, dar suficient de puternic să vă curețe scalpul" spune dr. David Cannell, vicepreședinte al Ddepartamentului de cercetare și dezvoltare la Redken Laboratories, New York.

❒ Dacă nu găsiți în comerț un șampon adecvat pentru părul dumneavoastră, vi-l puteți prepara singură. Adăugați câteva picături de ulei esențial de rozmarin și lavandă (pe care le puteți cumpăra din magazimele cu produse naturiste) la 60 ml de șampon fără parfum. Amestecați bine, apoi spălați-vă pe păr în mod obișnuit. Adaptați cantitatea de șampon la lungimea părului dumneavoastră. Atât uleiul de rozmarin, cât și cel de lavandă vă tonifică scalpul și conferă strălucire părului dumneavoastră, spune dr. Kathi Keville, director la American Herb Association, Nevada City, California, și autor al lucrării *Herbs for Health and Healing*.

❒ Dacă părul este predispus să devină uleios după folosirea balsamului și produselor de coafat, folosiți un șampon clarifiant o dată la două zile, alternând cu șamponul pe care îl folosiți în mod obișnuit. Acest tip de șampon conține substanțe de curățare, dar nu conține balsam; înlătură grăsimea de pe pielea scalpului, cât și de pe păr. Căutați un produs care conține agenți de curățare în cantitate crescută, cum ar fi sulfat lauril de sodiu și balsam în cantitate scăzută, de exemplu, lanolină, sugerează dr. Cannell.

❒ Dacă vă spălați pe cap de mai multe ori pe zi, alegeți un șampon pentru copii pentru a doua (sau a treia spălare) din cursul zilei. Folosirea în exces a șampoanelor clarifiante poate să înlăture prea multă grăsime din păr și să îl lase uscat și degradat.

❒ Evitați șampoanele cu proteine sau cu balsam, deoarece aceste produse au tendința să amplifice caracterul gras al tenului, făcând părul să pară greu și murdar, spune Keville.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări pentru reducerea mătreții

Majoritatea oamenilor cred că mătreața este datorată părului uscat. Dar poate apărea și asociată cu părul gras, spune dr. Diana Bihova, dermatolog în New York și autoarea lucrării *Beauty from the Inside Out*. „Mătreața este rezultatul accelerării maturizării celulelor cutanate de la nivelul scalpului", explică ea. În esență, celulele cresc prea repede și acoperă rapid suprafața scalpului. Ele se depun până când, la final, se aglomerează, eliminându-se; aceasta este mătreața.

Pentru a stopa mătreața și a elimina grăsimea de pe păr, alegeți un șampon antimătreață care conține gudron, disponibil în farmacie. Gudroanele nu numai că reduc grăsimea de la nivelul părului, dar conferă și strălucire, spunea dr. Bihova.

Aceste șampoane antimătreață cu gudron pot fi prea puternice pentru părul dumneavoastră, așa că este bine să alternați cu șamponul dumneavoastră obișnuit.

❒ După ce v-ați șamponat părul, clătiți cu apă din abundență; în ultima apă de clătit puneți oțet, care elimină grăsimea în exces de pe păr, împiedicând formarea mătreții. De asemenea, elimină reziduurile din apa de spălat, lăsându-vă părul moale și strălucitor. Amestecați o cană de oțet cu o cană de apă și clătiți părul. Și nu vă fie teamă că o să mirosiți ca o salată; mirosul de oțet se elimină rapid.

❒ Ca o alternativă la oțet, clătiți-vă părul cu ceai de salvie. Ca și oțetul, salvia ajută la eliminarea excesului de oțet de pe păr și reduce mătreața, spune Keville. Puneți o linguriță de frunze de salvie la o cană de apă fiartă și lăsați în repaus 15 minute. Dup ce s-a răcit ceaiul, strecurați și aplicați pe păr. Puteți cumpăra frunze de salvie din magazinele cu produse naturiste sau din supermarketuri.

❒ Dacă aveți un păr subțire și un scalp cu sebum în exces, încercați să aplicați balsamul doar pe vârful firelor de păr după fiecare spălare. Orice balsam este suficient. „Nu doriți să aduceți și mai multă grăsime

Scanned with OKEN Scanner

pe scalpul dumneavoastră", notează dr. Cannell. Acest lucru nu face decât să amplifice senzația de păr gras.

Recomandări
PENTRU ÎNGRIJIREA FĂRĂ GRĂSIMI

Rp

Deși spălarea zilnică pe cap reduce grăsimea la minimum, îngrijirea adecvată contează și ea. Încercați aceste strategii pentru a vă menține un aspect sănătos al părului, de dimineață până seara.

❒ Periați-vă părul mai rar. În funcție de tipul dumneavoastră de păr, periați-vă părul o dată până la de trei ori pe zi. „Cu cât îl periați mai des, cu atât răspândiți mai mult grăsimea de pe scalp pe păr", spune dr. Cannell.

❒ Spălați peria sau pieptenul cel puțin de două ori pe săptămână. Puteți să vă preparați singure o soluție amestecând puțin șampon cu câteva picături de amoniac și puțină apă. După ce ați curățat peria sau pieptănul, clătiți-l bine. Astfel, veți preveni răspândirea grăsimii și murdăriei pe scalp, spune Kingsley.

Părul subțire

Curând după ce filmul „Îngerii lui Charlie" a apărut la televizor în anul 1976, femeile cereau coafezei să arate ca Farrah Fawcett: cu păr voluminos și bucle lungi căzând pe umeri. Unora li se potrivea, dar pe cele care aveau părul fin, subțire, niciun frizer din lume nu le putea face să arate nici măcar pe departe, ca actrița preferată.

Părul a trebuit să facă față multor mode și stiluri de atunci, iar pe parcursul acestei perioade, părul fin și subțire a continuat să facă tot așa cum a vrut el. Lucru care face ca acest tip de păr să fie așa de greu de controlat este axul mai subțire decât normal al firului de păr. Da, această caracteristică îi oferă părului un aspect mătăsos, dar asta face ca părul fin să fie greu de controlat.

În zilele noastre, vă puteți da cu un arsenal de sprayuri, balsamuri și creme pentru păr care promit să ofere volum părului dumneavoastră. Însă, aceste produse nu vă vor ajuta prea mult dacă nu acordați atenție regulilor de bază ale îngrijirii părului fin, ne spune Carmin Minardi, proprietara Minardi Salon din New York.

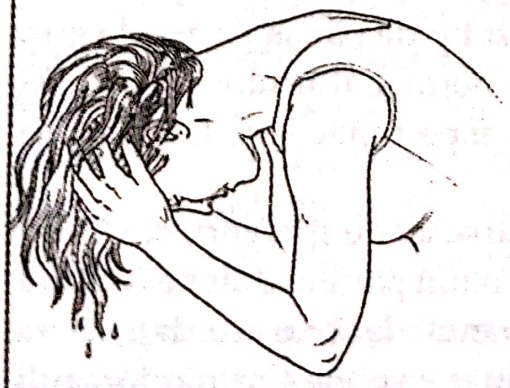
Scanned with OKEN Scanner

Volumul potrivit

Uscarea părului cu föhnul conferă volum și înălțime părului subțire – dacă faceți acest lucru corect.

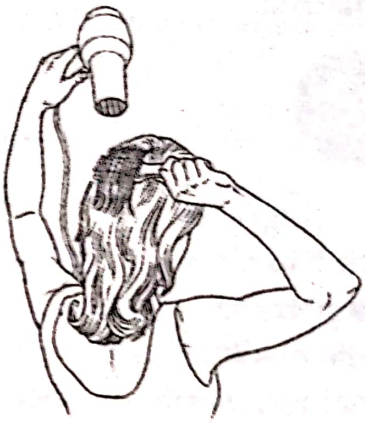
Următoarea succesiune de pași vă poate ajuta să vă aranjați un păr subțire, conform Carminei Minardi, proprietara Minardi Salon, New York. Veți avea nevoie, în afară de föhn, desigur, de un gel de coafat, o loțiune termală pentru uscatul părului cu föhnul (opțional) și o perie rotundă cu peri din păr de porc. Mărimea periei depinde de lungimea părului dumneavoastră și de consistența pe care o doriți pentru păr. O perie de mărime medie conferă mai multă consistență părului, față de o perie mai mare. Cu răbdare și exercițiu veți putea mânui föehnul ca un profesionist, într-un timp scurt.

► Ștergeți părul viguros cu un prosop imediat după spălare pentru a îndepărta excesul de apă.



◄ Aplecați-vă în față, astfel încât părul să atârne și aplicați gelul de coafat la rădăcină. Masați gelul pe întregul scalp, răspândindu-l până la vârfuri, insistând în mod special în creștetul capului și în zona tâmplelor. Apoi reveniți în poziția verticală.

Scanned with OKEN Scanner



▶ Începeți din zona occipitală, plasați peria sub o șuviță de păr. Setați föhnul pe „mediu" și aplicați curentul de aer de la rădăcină spre vârfuri. Continuați până când părul se simte uscat la atingere. (Suprauscarea duce la electrizarea părului și reduce volumul). Apoi rulați peria încă o dată spre rădăcini și uscați încă cinci secunde. Repetați acești pași cu următoarea șuviță de păr. După ce ați uscat părul din această zonă a capului, uscați părul din zona tâmplelor, din jurul urechilor apoi din zona creștetului, până când părul este uscat.

◀ Sunteți acum gata să uscați părul din zona frunții până la creștetul capului. Ridicați șuvița de păr cu ajutorul periei și uscați. Asigurați-vă că aerul insuflat de föhn este direcționat de la rădăcină către vârfuri. Atunci când ați ajuns la vârfuri, întoarceți peria și mai uscați cinci secunde. Scopul dumneavoastră este de a vă îngroșa părul la rădăcină și de a-l ondula spre vârfuri. Când ați terminat, răciți-vă părul.

▶ Pentru a oferi extravolum bretonului, aplicați pe păr un gel sau o loțiune termală specială pentru uscatul cu föhnul. Apoi, cu degetele sau cu peria, așezați părul așa cum doriți, și uscați-l la temperatură mai joasă. După ce v-ați uscat părul, puteți conferi mai multă consistență cu ajutorul bigudiurilor calde și apoi aplicați un spray fixativ.

Scanned with OKEN Scanner

Care sunt aceste reguli de bază? Minardi ne enumără trei dintre ele: produse potrivite, tehnici de aranjare corespunzătoare și o tunsoare plăcută.

Rp

Recomandări
PENTRU IGIENA PĂRULUI

Îngrijirea părului subțire începe odată cu spălarea. Un șampon și un balsam adecvate conferă volum părului. Produsele alese greșit fac ca părul să fie greu de îngrijit, spune Minardi. Pentru a alege produsele cele mai bune și pentru a le folosi așa cum trebuie, urmați sfaturile de mai jos, oferite de specialiști.

❒ Spălați-vă pe cap în fiecare zi. Astfel se previne depunerea grăsimii pe scalp, ceea ce face ca părul dumneavoastră să capete un aspect sănătos, nu să arate moale și turtit, explică Minardi.

❒ Utilizați un șampon cu proteine. Proteinele acoperă teaca firului de păr, făcând firul de păr să pară mai sănătos, mai gros. Puteți identifica șampoanele cu proteine citind eticheta celui pe care doriți să-l cumpărați.

❒ Dacă vă spălați pe păr mai mult decât o dată pe zi, alegeți un șampon pentru copii pentru a doua spălare. Șampoanele pentru copiii spală părul fără a-i îndepărta uleiurile naturale. Părul dumneavoastră nu va deveni excesiv de uscat și nu se va rupe ușor. Șampoanele pentru copiii sunt bune în special pentru acele persoane care își desfășoară activitatea mai mult în exterior și care se spală de mai multe ori pe zi, spune dr. Diana Bihova, dermatolog din New York și autoarea cărții *Beauty from the Inside Out*.

❒ Evitați șampoanele cu balsam, deoarece acoperă firul de păr cu o peliculă lucioasă.

❒ Utilizați un balsam instant ușor după fiecare șamponare. „Produsele mai concentrate pot face ca firul de păr să arate moale și gras", spune Minardi.

Rp

Recomandări
PENTRU O COAFURĂ REZISTENTĂ

Atunci când este curat, părul cooperează mai ușor, dar tot va fi complicat să reușiți să îl puneți să facă ceea ce doriți dumneavoastră. Părul fin poate căpăta volum foarte bine, doar ca o oră mai târziu să îl piardă de tot.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru o coafură rezistentă mai mult timp, încercați aceste secrete.

❒ După ce vă spălați pe păr ștergeți-l viguros cu un prosop pentru a îndepărta excesul de apă. Frecatul viguros irită cuticula firului de păr, dându-i consistență, spune Minardi.

❒ Utilizați un pieptene cu dinții rari pentru a pieptăna părul umed. Peria întinde părul umed, făcându-l mai friabil, explică dr. Bihova.

❒ Descurcați-vă părul ud cu degetele, apoi lăsați-l să se usuce în aer liber. Astfel, veți conferi părului un volum mai mare, spune Ted Gibson, specialist în îngrijirea părului la Aveda Lifestyle Products, New York.

❒ Pentru a avea și mai mult volum, uscați-l cu uscătorul de păr sau fără, până dispare orice urmă de umezeală. Apoi puneți-l pe bigudiuri, aplicați fixativul sau conditionerul termal și, la final, mai dați puțină căldură cu uscătorul. Scoateți bigudiurile și aranjați-vă părul ca de obicei. Renunțați să vă coafați cu placa de păr, deoarece nu face altceva decât să distrugă volumul creat de uscătorul de păr, susține Minardi.

❒ Aplicați o cremă rehidratantă pentru a da strălucire firului de păr uscat, fără a adăuga greutate. Evitați produsele cu silicon, care îngreunează firul de păr uscat, susține Minardi.

Rp

Recomandări
PENTRU TUNSOAREA POTRIVITĂ

Dacă încă vă este greu să vă stăpâniți părul, puteți să vă gândiți la un stil de coafură. O tunsoare potrivită naturală oferă părului dumneavoastră volum și formă, deci nu trebuie să vă agitați prea mult în această privință, spune Minardi. Când veți merge la coafor data următoare, menționați-i următoarele opțiuni pentru a-l ajuta să creeze idealul pentru dumneavoastră.

❒ Dacă aveți fața îngustă sau mică, încercați o coafură „blunt bob" sau „bob drept" care se caracterizează prin faptul că este dreaptă în întregime, fața părând mai lungă și rotundă, susține Minardi.

❒ Evitați tunsorile cu părul până la umeri sau mai lungi. Greutatea părului în sine îl poate trage în jos, iar acest lucru va face părul să pară mai plat și mai subțire.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Pentru a vă lega părul la spate utilizați o bandă dintr-un material textil. Elasticele lezează toate tipurile de păr, dar cel subțire este în mod deosebit vulnerabil, susține Gibson.

❒ Pentru o rezistență mai mare, puteți face un permanent lejer. Unul mai puternic poate cauza probleme. „Atunci când ondulați prea tare un păr subțire, obțineți volum, dar lezați puternic cuticula firului de păr (stratul extern de protecție)", spune Minardi. „Acest lucru vă face părul să pară încrețit".

❒ Pentru a oferi părului un volum mai mare, vopsiți-l, deoarece colorantul pătrunde în cuticulă, umflând-o. Părul dumneavoastră arată și se simte mai gros. „Din experiența mea vă pot spune că vopsitul sporește cu 30 până la 50% consistența normală a părului" notează Minardi. Utilizați un produs pe bază de amoniac sau peroxid.

Alertă medicală

Dacă vi se subțiază părul sau vă cade exagerat, mergeți la dermatolog cât mai repede, deoarece poate semnala o problemă de sănătate subiacentă, cum ar fi anemia prin deficit de fier, o tulburare tiroidiană, stresul, deficiențe în dietă sau anumite medicamente, conform celor susținute de dr. Bihova.

Părul uscat

Atunci când proprietarul salonului Salvador Calvano s-a mutat din Chicago în Phoenix, a fost uimit cât de uscate erau pielea și părul localnicilor. Pentru prima oară în viața sa, datorită climatului arid, părul său atât de bine uns în mod normal, a început să devină uscat.

Astăzi, datorită tratamentelor de îngrijire a părului care includ spălarea zilnică cu un șampon hidratant și aplicarea de balsamuri adecvate, părul lui Calvano și-a recăpătat strălucirea. Clienții săi de la Center's Hair Salon Day Spa din Phoenix au adoptat și ei tratamentul acestuia cu rezultate fantastice.

Climatul arid reprezintă una dintre cauzele apariției părului uscat, spune dr. Diana Bihova, dermatolog din New York și autoare a cărții *Beauty from the Inside Out*. Alte cauze includ expunerea la soare, clor sau alte substanțe chimice, folosirea exagerată sau greșită a aparatelor

Scanned with OKEN Scanner

de uscat sau a plăcilor de întins părul, ca și pieptănatul și periajul neadecvate.

Toate acestea vă usucă părul prin lezarea stratului extern al firului de păr numit cuticulă. Aceasta este formată din celule suprapuse ca țiglele pe acoperiș. În mod normal, aceste celule sunt plane, fiind hidratate și reflectând lumina. Părul dumneavoastră se simte mătăsos și are un aspect sănătos. Atunci când aceste celule sunt afectate, părul se deshidratează și nu mai reflectă lumina la fel de bine. Rezultatul este un păr care arată tocit și este aspru la atingere.

Recomandări
PENTRU ÎNGRIJIREA PĂRULUI USCAT

Rp

În zilele noastre puteți alege dintr-o mulțime de șampoane și balsamuri pentru păr. Fiecare susține că se adresează unei anumite probleme a părului, cum ar fi uscăciunea acestuia. Dar cum știți care este cel mai bun pentru dumneavoastră?

O cale de a afla este principiul „testării și erorii": cumpărați sticluțe mostră din produse variate ș testați-le până găsiți șamponul și balsamul care vă plac. Pentru a îngusta aria de cercetare – și pentru a obține cele mai multe beneficii de la produsul ales – urmați și sfaturile specialiștilor.

❒ Alegeți un șampon care are listată aloe vera în primele cinci componente. Calvano susține că aloe vera are extraordinare proprietăți de hidratare.

❒ Căutați șampoane care conțin uleiuri naturale, glicerină, miere sau aminoacizi. Ca și aloe vera, aceste ingrediente sunt hidratante. Aceste șampoane curăță părul cu blândețe fără a-l usca, explică dr. Bihova.

❒ De fiecare dată când vă spălați pe cap, utilizați și un balsam instant special pentru păr uscat. Balsamul vă protejează firul de păr și reduce degradarea produsă de periat, pieptănat și uscat, spune dr. David Cannell, vicepreședinte al departamentului de cercetare și dezvoltare de la Redker Laboratoires, New York. De asemenea, vă poate face părul mătăsos.

❒ După șapte până la zece șamponări, aplicați un tratament profund, sugerează dr. Cannell. Cât de frecvent faceți acest lucru depinde de cât de uscat vă este părul. Acest tratament vă restaurează strălucirea părului; de asemenea, ajută la refacerea stratului extern al firului de păr. Căutați un produs (conditioner) care conține lanolină, vitamina C sau proteine.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă alegeți să faceți un tratament cu ulei cald, după ce ați aplicat uleiul, acoperiți-vă părul cu un prosop udat cu apă fierbinte timp de 20 de minute. Căldura furnizează energie care crește viteza de penetrare a uleiului la nivelul firului de păr.

Dacă aveți acces la o saună, aplicați uleiul pe păr și apoi stați în camera de saună cu părul neacoperit. Dacă nu beneficiați de saună, aplicați ulei pe păr, apoi acoperiți-vă capul cu un prosop umezit în apă fierbinte și lăsați-l pe cap cât timp faceți baie. „Dacă aveți părul foarte uscat, trebuie să mențineți uleiul pe păr cel puțin 20 de minute", spune dr. Cannell.

Rp

Recomandări
PENTRU COAFAREA PĂRULUI USCAT

Desigur, spălarea și tratamentul reprezintă doar preludiul „marelui" eveniment: coafatul. Dar uscătoarele de păr, plăcile de păr și substanțele chimice pentru permanent nu fac decât să vă deshidrateze părul, lăsându-l friabil și greu de aranjat.

❒ Alegeți o perie din păr de porc. Acest tip de perie este adecvat pentru periajul părului deoarece are perii moi care nu vă lezează părul, conform celor susținute de dr. Cannell. Chiar dacă sunt mai costisitoare, sunt de preferat față de cele cu peri din material plastic.

❒ Dacă optați pentru o perie din material plastic, asigurați-vă că perii au terminațiile îngroșate. Evitați periile care au perii cu margini aspre, avertizează dr. Cannell.

❒ În ceea ce privește pieptenele, căutați unul confecționat din ebonită, care nu agață sau nu rupe firul de păr, spune dr. Cannell. Mulți specialiști utilizează astfel de pieptene, astfel încât le puteți cere ajutorul în alegerea unuia bun.

❒ Folosiți un pieptăne pentru a descurca părul umed începând de la vârfuri către rădăcină. Părul umed se întinde cu mai mult de 40-50%. Dacă vă pieptănați prea viguros, puteți să-l întindeți ca o bandă elastică, spune Philiph Kingsley, proprietarul Philiph Kingsley Trichological Center din Londra și New York, și autor al lucrării *Hair: An Owner's Handbook.*

❒ Dacă folosiți un aparat de uscat părul, aplicați înainte un conditioner termal. Substanțele hidratante pe care le conține vă protejează părul de deshidratarea produsă de aerul fierbinte.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări pentru a vă hidrata părul

Ce faceți dacă nu găsiți un balsam care vă place? Preparați-vă singură unul. Următoarele două rețete vă pot ajuta să vă hidratați părul, după cum susține Kathi Keville, director la American Herb Association, Nevada, California, și autoare a lucrării *Herbs for Health and Healing*. Multe dintre ingredientele de care aveți nevoie le găsiți în magazinele cu produse naturiste.

❒ La 240 ml de ulei de susan sau soia cald adăugați șase picături de ulei esențial de lavandă, dafin și santal, ne sfătuiește Judith Jackson, specialistă în aromaterapie din Greenwich, Connecticut, și autoarea cărților *Scentual Touch: A Personal Guide to Aromatherapy* și *The Magic of Well-Being*.

Faceți cărări în păr și aplicați amestecul pe scalp cu ajutorul unui tampon de vată. Apoi înveliți-vă capul într-un prosop și stați 15 minute, după aceea spălați-vă pe păr cu un șampon.

❒ Într-un vas, puneți câte o linguriță de rădăcină de brusture, flori de gălbenele, flori de mușețel, flori de lavandă și frunze de trandafir. Apoi adăugați 0,5 l de apă fiartă peste plante și lăsați în repaus 30 de minute. Adăugați o lingură de oțet și amestecați. Apoi strecurați. Șamponați-vă părul, clătiți și apoi aplicați acest amestec, ne sugerează Keville. Nu clătiți, lăsați să se usuce și pieptănați-vă cum doriți.

❒ Pentru a vă usca părul, începeți prin a șterge părul cu un prosop pentru a fi cât mai puțin umed. Dați uscătorul la maxim pentru a îndepărta apa de pe suprafața firului de păr și dintre firele de păr. Când părul începe să se simtă uscat, dați uscătorul la minim pentru a vă aranja părul. Țineți tot timpul uscătorul la o distanță de 15-20 cm de cap. În acest mod, vă veți proteja părul de lezările produse de căldură, iar aerul va contribui la fixarea coafurii, spune dr. Cannell.

❒ Puneți două picături de ulei esențial de santal sau de rozmarin în palmă și masați vârfurile firelor de păr. Aceste uleiuri ajută la aranjarea părului fără a-l îngrășa, spune Kathi Keville, director al American Herb Association, Nervada City, California, și autoarea lucrării *Herbs for Health and Healing*.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Dacă aveți părul vopsit sau ondulat, permanent sau întins cu aparatul de întins părul, trebuie să renunțați să mai folosiți substanțe chimice la coafat deoarece părul poate deveni uscat, sfărâmicios și tern, spune Calvano.

LUNAR

❒ Tundeți-vă măcar vârfurile uscate și mate, o dată pe lună pentru ca părul dumneavoastră să capete un aspect sănătos, susține Calvano.

Rp

Recomandări
PENTRU REVITALIZAREA PĂRULUI

Pe lângă modificările pe care le faceți în îngrijirea zilnică a părului dumneavoastră, puteți lua și alte măsuri pentru a vă revitaliza aspectul părului.

❒ Introduceți în alimentație pește bogat în grăsimi omega-3 de cel puțin două ori pe săptămână, sugerează Earl Mindell, profesor de nutriție la Pacific Western University, Los Angeles, și autor al cărții *Earl Mindell's Secret Remedies*. Somonul, păstrăvul, morunul alb și tonul proaspăt sunt specii de pești bogate în grăsimi omega-3, care ajută la menținerea sănătății părului.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Masați-vă pielea capului cu degetele, cel puțin trei minute în fiecare zi. Masajul crește circulația în zona aceasta și ajută la distribuirea grăsimii la nivelul scalpului, spune dr. Connell.

❒ Atunci când stați la soare, protejați-vă capul cu o pălărie subțire, cu boruri largi care vă protejează părul de radiațiile ultraviolete, ce produc uscarea părului făcându-l să fie fiabil și lipsit de strălucire.

❒ Pentru o și mai bună protecție împotriva radiațiilor solare, utilizați un fixativ sau un alt produs care conține o cremă de protecție antisolară sau un filtru antisolar, de exemplu PABA octil-dimetil. Verificați eticheta produsului pentru factor specific de protecție antisolară (FPS).

❒ Dacă veți înota într-o piscină cu apă tratată cu clor, aplicați pe păr un conditioner înainte de a intra în apă, apoi puneți-vă pe cap o cască de baie. După ce ieșiți din piscină, spălați-vă părul cu șampon și clătiți din abundență. Astfel, nu doar că vă protejați părul de acțiunea de uscare a clorului, dar îl și întrețineți, spune Ted Gibson, educator în îngrijirea părului la Aveda Lifestyle Products, New York.

Scanned with OKEN Scanner

Petele de vârstă

Allison T. Vidimos, medic dermatolog la Cleveland Clinic Foundation, Cleveland, susține că poate spune că femeia ce se află la ea în cabinet joacă golf sau nu doar privind-o.

Cum poate face acest lucru? Este foarte ușor, pacienta prezintă pete de vârstă doar pe o mână, în afară de față, gât, torace și antebrațe. Doar persoanele care joacă golf poartă o singură mănușă, pe mâna cu care țin crosa, cealaltă mână fiind expusă la soare. Cu timpul, petele de vârstă apar pe mâna neprotejată.

În ciuda numelui lor „pete de vârstă" – cunoscute și ca pete hepatice sau lentigine solare – ele nu sunt întotdeauna legate de vârstă, spune dr. Vidimos. Aceste pete pigmentate de dimensiuni mici, plate, de culoare maro apar în special pe față, gât, toracele superior și zona dorsală a mâinilor, fiind cauzate de expunerea la soare. „Este greșit să le numim „pete de vârstă" deoarece nu sunt datorate doar îmbătrânirii, ci apar datorită efectului cumulativ al expunerii la soare de-a lungul anilor. Ele pot apărea atât la 30 de ani, cât și la 80 de ani ", spune dr. Vidimos.

De asemenea, și ereditatea joacă un rol în dezvoltarea acestor pete, după cum susține dr. Edward Bondi, profesor de dermatologie la University of Pennsylvania Medical Center, Philadelphia. „Unele persoane se expun la soare și nu prezintă aceste pete, iar la altele, care se expun foarte puțin la soare, aceste pete apar", spune dr. Bondi.

La început, petele de vârstă seamănă cu niște pistrui sau o mică aluniță. Dar, cu timpul, vor căpăta dimensiunile, forma și culoarea caracteristice. Deci, care este diferența între petele de vârstă, pistrui și alunițe?

În stadiile timpurii, cele trei sunt foarte asemănătoare, conform dr. Bondi, dar alunițele tind să capete o culoare mai închisă odată cu trecerea timpului și devin proeminente, în timp ce pistruii și petele de vârstă rămân plate. În general, pistruii rămân de dimensiuni mici și decolorați în timpul iernii, în timp ce petele de vârstă nu vor dispărea fără tratament, devenind mai mari și mai închise la culoare dacă vă expuneți mai mult la soare.

Recomandări

Rp

PENTRU PREVENIREA PETELOR DE VÂRSTĂ

Petele de vârstă pot fi prevenite, spune dr. Marianne O'Donoghue, profesor asociat de dermatologie la Rush-Presbyterian – St. Luke's

Scanned with OKEN Scanner

Medical Center, Chicago. De fapt, generațiile viitoare nu vor mai avea niciodată pete de vârstă dacă vor folosi din abundență cremele de protecție antisolară.

PE VIAȚĂ

Cremele de protecție antisolară efective au apărut în jurul anilor 1980. Cei născuți înainte de anii 1980 sunt susceptibili la apariția petelor de vârstă. Persoanele născute după 1980 au șanse să nu prezinte niciodată pete de vârstă, spune dr. O'Donoghue. Dacă nu aveți nicio astfel de pată, considerați-vă un om norocos. Pentru a nu avea astfel de pete pe piele, urmați sfaturile de mai jos.

❒ Cumpărați-vă o cremă cu factor de protecție antisolară și folosiți-o. Pentru a fi eficientă crema, factorul de protecție antisolară trebuie să fie 15 sau mai mare, care protejează pielea de două tipuri de radiații: ultraviolete A (UVA) și ultraviolete B (UVB), spune dr. O'Donoghue. Radiațiile UVB constituie cauza principală a arsurilor solare și lezării imediate a pielii. Radiațiile UVA au o intensitate mai scăzută, dar penetrează pielea cauzând leziuni pe termen lung.

❒ Modificați-vă mentalitatea vizavi de bronzat. Repet, doar pentru că folosiți crema de protecție antisolară nu înseamnă să petreceți mult mai mult timp la plajă. Chiar și dacă folosiți cea mai bună cremă antisolară, radiațiile solare tot vă vor produce leziuni, deci a sta și a vă „arde" în soare reprezintă o gravă greșeală, spune dr. Bondi.

ZIUA

❒ Nu stați la plajă între orele 10 a.m. și 3 p.m., când radiațiile solare sunt cele mai puternice.

❒ Acoperiți-vă. Hainele vă pot proteja de radiațiile solare dăunătoare, deci încercați să purtați pantaloni lungi, bluze cu mânecă lungă și o pălărie cu boruri largi. Dacă aveți pielea foarte deschisă la culoare, trebuie să purtați haine speciale, cu un factor de protecție de 30 care blochează radiațiile ultraviolete, sugerează dr. Bondi.

❒ Spălați-vă pe mâini. Credeți sau nu, atingerea anumitor alimente, cum ar fi țelina sau lime, poate crește sensibilitatea la soare, susține dr. Vidimos. Aceste alimente conțin psoraleni, substanțe chimice care, atunci când sunt expuse la lumină solară, cauzează o reacție asemănătoare arsurii solare care în cele din urmă provoacă vezicule și cicatrizare cu hiperpigmentare (piele închis la culoare). Hiperpigmentarea persistă săptămâni, chiar luni de zile.

De asemenea, psoralenii se găsesc în legumele de culoare portocalie, mărarul proaspăt, smochine, pătrunjel proaspăt, păstârnac etc. Deci,

Scanned with OKEN Scanner

este o idee bună să vă spălați pe mâini după ce manevrați aceste alimente dacă apoi vă expuneți la soare.

❒ Nu folosiți parfumuri, deoarece unele dintre ele pot conține un fotosintetizator numit ulei de bergamotă. Acest ulei poate cauza o colorație ciudată a pielii cunoscută sub numele de dermatită „berloque" după expunerea la radiațiile solare. Uleiul de bergamotă nu se mai folosește în prepararea parfumurilor și loțiunilor, de aceea această afecțiune este rară astăzi.

❒ Fiți atentă și la alți sintetizatori. Anumite medicamente (de exemplu, Retin-A, utilizat pentru acnee sau riduri, antibiotice cum ar fi tetraciclina; medicamente antihipertensive și antidiabetice) vă pot face pielea mai sensibilă la radiațiile solare. Cea mai probabilă reacție seamănă întrucâtva cu arsura solară. Dar medicamentele fotosensibilatoare vă fac mai sensibili la apariția petelor de vârstă în cazul expunerilor repetate neprotejate la soare, spune dr. Vidimos.

Recomandări
PENTRU DECOLORAREA PETELOR DE VÂRSTĂ

Rp

Dacă v-ați serbat multe zile de naștere și ați petrecut multe veri în plin soare, apărându-vă multe pete de vârstă, cremele decolorante eliberate fără rețetă vă pot fi de ajutor. Dar aveți răbdare – petele de vârstă nu apar, dar nici nu vor dispărea peste noapte. Iată ce vă recomandă medicii.

❒ Alegeți o cremă decolorantă care conține 2% hidrochinonă. (Cea mai cunoscută este Porcelana). Deși nu sunt 100% eficiente, aceste creme pot ajuta la diminuarea petelor de vârstă, în special a celor mai închise la culoare, spune dr. Bondu. Aplicați crema conform instrucțiunilor din prospect; după una sau două luni, petele ar trebui să se decoloreze. Petele de vârstă vor reapărea odată cu reexpunerea la soare, chiar dacă veți folosi creme de protecție antisolară. Deci, stați departe de soare.

❒ Încercați acizii hidroxialfa. Mai bine cunoscuți ca AHA, acești acizi naturali slabi care se găsesc în fructe pot ajuta la decolorarea petelor de vârstă prin exfolierea celulelor cutanate moarte și creșterea vitezei de reînnoire a celulelor. Încorporați în cremele și loțiunile de piele în concentrație de până la 80%, acizii hidroxialfa îndepărtează celulele moarte și favorizează apariția de celule noi. Pentru rezultate

Scanned with OKEN Scanner

mai bune, dr. Vidimos recomandă folosirea unui produs care conține acid glicolic, cel mai utilizat acid hidroxialfa.

❒ Pentru zonele sensibile din jurul ochilor, utilizați un preparat care conține AHA în concentrație de maxim 5%, susține dr. Mary Lupo, profesor asociat de dermatologie la Tulane University School of Medicine, New Orleans. Nu aplicați crema cu AHA direct pe pleoapă, care este foarte sensibilă.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Protejează, decolorează și exfoliază. Cremele care conțin hidrochinonă, acid glicolic și factori de protecție antisolară atacă petele de vârstă pe trei fronturi – dar se eliberează doar cu prescripție medicală. Dr. Vidimos spune că puteați obține aceleași rezultate aplicând o cremă de protecție antisolară în cursul zilei plus o cremă pentru decolorare care conține hidrochinonă 2% dimineața și o loțiune sau o cremă AHA (care se eliberează fără rețetă) în timpul nopții.

Alertă medicală

Spre deosebire de alunițe, petele de vârstă nu sunt periculoase pentru sănătate, rareori evoluând spre un cancer de piele, susține dr. Bondi. „Din punct de vedere tehnic, orice celulă care formează pigment, localizată oriunde în organism, are un potențial de a se transforma în melanom, o formă periculoasă de cancer de piele", spune aceasta. De aceea, orice pată colorată care pare că-și modifică dimensiunile, culoarea sau forma trebuie evaluate de un dermatolog.

Ridurile

La vârsta de 20 de ani, dr. Debra Price a jurat că nu mai stă la soare. Astăzi, fiind profesor asistent de dermatologie clinică la University of Miami School of Medicine și medic dermatolog la South Miami, este bucuroasă acum că a hotărât acel lucru. Acum în vârstă de peste 40 de ani, doctorița spune că pielea ei este mai netedă și arată mai puțin ridată decât a multor femei de aceeași vârstă. „Nu este niciodată prea devreme să vă protejați pielea de soare. Cu cât mai timpuriu, cu atât mai bine".

Expunerea neprotejată la soare reprezintă cauza principală a apariției ridurilor. De fapt, radiațiile ultraviolete sunt responsabile în

Scanned with OKEN Scanner

proporție de 90% de îmbătrânire, susține dr. Price. Fumatul, ereditatea, expresia naturală și procesul natural de îmbătrânire explică multe dintre liniile fine pe care le vedem pe fața sau pe mâinile noastre. Soarele afectează pielea prin descompunerea colagenului și elastinei, două fibre conjunctive. Fibrele de colagen susțin pielea, iar cele de elastină îi conferă flexibilitate. Împreună asigură pielii structura și tonusul.

Nu trebuie neapărat să leneviți mult timp pe prosop la plajă pentru a căpăta noi riduri. Doze mici, dar constante, de radiații ultraviolete solare pot, de asemenea, să ducă la apariția prematură de riduri, spune dr. Margaret A. Weiss, dermatolog și profesor de dermatologie clinică la Johns Hopkins Medical Institutions, Baltimore. „Pielea dumneavoastră poate fi mai grav afectată dacă vă deplasați decât dacă stați pe loc", spune ea. De fapt, vă puteți leza pielea doar plimbându-vă de la și spre mașină, de câteva ori pe zi.

Vestea bună pentru cei care se expun la soare timp îndelungat este că niciodată nu este prea târziu pentru a reduce leziunile produse de acesta.

„Pielea, ca și restul organismului, are capacitatea de a se autorepara", spune dr. Price. „Chiar dacă nu faceți nimic altceva pentru a combate ridurile, dar utilizați o cremă de protecție antisolară și vă feriți de soare, veți vedea îmbunătățiri".

Rp

Recomandări

PENTRU A AMELIORA RIDURILE

Dacă intrați într-un raion de cosmetice din orice drogherie sau supermarket, veți fi uimită de multitudinea de produse care promit întreținerea, netezirea pielii sau eliminarea miraculoasă a ridurilor. Deși cremele hidratante ajută la îmbunătățirea aspectului ridurilor prin netezire și „umflarea" pielii, efectul lor este doar temporar. Majoritatea noilor produse de îngrijire a pielii ajută la diminuarea liniilor fine de expresie și a ridurilor.

DIMINEAȚA

❒ Căutați acizi alfahidroxi (AHA). Acești acizi naturali – derivați din plante, fructe și alte produse alimentare, cum sunt zahărul din trestia de zahăr (acidul glicolic) și laptele bătut (acidul lactic) – pot fi găsiți în creme, loțiuni și geluri. Ei acționează prin exfolierea celulelor cutanate moarte de la suprafața pielii, descoperind celulele tinere subiacente. De asemenea, AHA „umflă" pielea prin umplerea „adâncițurilor" pe care le cunoaștem sub numele de riduri. Acidul glicolic este cel mai utilizat AHA.

Scanned with OKEN Scanner

Aplicați pe față și gât un produs care conține AHA în concentrație de 8% de două ori pe zi – dimineața și seara – spune dr. Lorrie J. Klein, dermatolog în Laguna Niguel, California. Pentru pielea mai sensibilă din jurul ochilor, utilizați o cremă neparfumată pentru ochi cu o concentrație de 5% AHA.

❒ Luați în considerare și acizii betahidroxi. Unele femei cu pielea sensibilă consideră AHA prea iritanți. Dacă este și cazul dumneavoastră, utilizați acidul salicilic, care este un acid betahidroxi. Disponibili în produsele cu acțiune de hidratare și curățare, acizii betahidroxi exfoliază pielea și reduc liniile fine și ridurile, așa cum fac și AHA, dar produc o iritație mai redusă, spune dr. Price.

❒ Neteziți pielea cu ajutorul vitaminei C topice. Spre deosebire de acizii alfa- și betahidroxi, care ameliorează starea pielii prin accelerarea exfolierii, vitamina C ajută la prevenirea apariției leziunilor pielii. Fiind un antioxidant, vitamina C distruge radicalii liberi, moleculele instabile care se formează atunci când pielea este expusă la soare și radiații ultraviolete. (Radicalii liberi „fură" electroni de la moleculele normale ale corpului, lezând celulele și ducând, de exemplu, la apariția prematură a ridurilor). De asemenea, vitamina C ajută organismul la producerea colagenului, o proteină care menține pielea netedă și fermă. Din nefericire, soarele extrage vitamina C din piele tocmai când aceasta are mai multă nevoie de ea, susține dr. Meisner, profesor de medicină profilactică la University of Wisconsin Medical School, Madison.

„Una dintre cauzele apariției ridurilor este producția insuficientă de colagen datorită nivelului inadecvat de vitamina C din piele, pe care nu o mai poate produce", explică dr. Meisner. „Utilizând vitamina C topică, hrănim pielea din exterior".

DIMINEAȚA

Datorită faptului că expunerea la soare epuizează vitamina C din piele, unguentele cu vitamina C trebuie aplicate zilnic – împreună cu crema de protecție antisolară – înainte de o expunere semnificativă la soare. De obicei, cremele cu vitamina C conțin și zinc și tirozină (un aminoacid) care ajută vitamina să penetreze suprafața pielii. Aceste creme oferă pielii dumneavoastră o cantitate de 20 de ori mai mare de vitamina C decât ați putea obține din dietă.

DIMINEAȚA

❒ Hidratați-vă pielea dimineața. Uscăciunea pielii nu produce riduri, dar le accentuează pe cele deja existente, spune dr. Klein. „Ridurile sunt mai vizibile în cazul pielii uscate. Puteți masca ridurile prin «umflarea» pielii cu cremă hidratantă". Dacă aveți pielea groasă, puteți omite crema hidratantă.

Scanned with OKEN Scanner

„Multe persoane au tendința să-și aplice cremă hidratantă înainte de culcare, astfel încât aspectul lor este îmbunătățit timp de patru-șase ore în timpul somnului", spune dr. William P. Coleman III, profesor de dermatologie clinică la Tulane University, New Orleans. „Puteți obține rezultate mult mai bune dacă aplicați crema hidratantă dimineața".

Recomandări
PENTRU PREVENIREA APARIȚIEI RIDURILOR

Rp

În general, pot fi făcute puține lucruri pentru a stopa ridurile sau lăsarea pielii datorită vârstei, eredității sau expresiei faciale. Dar le putem preveni. Iată mai jos în ce mod.

❒ Dacă plănuiți să vă petreceți ziua în interior, ieșind din casă doar ocazional, aplicați o cremă hidratantă cu factor de protecție antisolară sub machiajul obișnuit, sugerează dr. Jonathan Weiss, profesor asistent de dermatologie la Emory University, Atlanta, și dermatolog în Snellville, Georgia. Alegeți o cremă cu un factor de protecție antisolară de cel puțin 15.

❒ Dacă vă veți petrece mai mult timp în exterior, utilizați o cremă cu factor de protecție antisolară de 30 sau mai mult. „Aplicați crema cu 20 de minute înainte de expunerea la soare, astfel încât să se poată absorbi bine în piele", spune dr. J. Weiss.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă transpirați abundent sau aveți de gând să înotați, reaplicați cremă de protecție antisolară după 80 de minute. Dacă nu transpirați și nu vă udați, puteți reaplica crema după trei sau patru ore, spune dr. J. Weiss.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Îmbrăcați-vă cu bluze cu mâneci lungi și pantaloni lungi, confecționate din materiale naturale, deschise la culoare. Purtați pălării cu boruri largi. Dar nu uitați să vă aplicați o cremă cu factor de protecție antisolară pe față. „Crema de protecție este importantă chiar atunci când purtați o pălărie deoarece apa și pavajul reflectă radiațiile solare", spune dr. J. Weiss. Nu uitați să utilizați crema de protecție antisolară și în celelalte anotimpuri, nu numai vara. În timpul iernii, gheața și zăpada reflectă radiațiile solare dăunătoare.

IARNA

❒ Nu vă expuneți la soare în intervalul 10:00 a.m. și 3:00 p.m., când soarele este cel mai intens.

ZIUA

❒ Dormiți întinsă pe spate. Persoanele care dorm pe o parte vor prezenta „riduri de somn", o linie verticală de-a lungul obrazului,

NOAPTEA

Scanned with OKEN Scanner

spune dr. J. Weiss. Vă va lua timp, dar puteți învăța să dormiți pe spate.

❒ Renunțați la fumat dacă aveți acest obicei. Fumătorii sunt mai predispuși la apariția ridurilor față de nefumători. Printre cauze se poate aminti că fumul de țigară afectează țesutul conjunctiv subcutanat și produce constricția vaselor de sânge care aprovizionează cu oxigen pielea. De asemenea, scade nivelul de vitamina A, de care organismul are nevoie pentru a se proteja de radicalii liberi. În plus, fumătorii își „strâng" ochii pentru a evita fumul iritant și buzele în jurul mucului de țigară. Aceste mișcări repetitive duc la apariția ridurilor, spune dr. Margaret Weiss.

„Dacă nu renunțați la fumat din motive de sănătate, faceți-o din orgoliu", spune dr. Price.

❒ Nu vă bronzați artificial. Nu vă lăsați păcălită de reclamele care promit „un bronz natural și sigur". La saloanele de bronzare se utilizează radiații ultraviolete tip A (UVA) care penetrează pielea chiar mai profund decât cele de tip B (UVB), ducând la apariția prematură a ridurilor.

❒ Evitați dietele care au efect „yo-yo". „Câștigul și scăderea în greutatea repetate determină apariția ridurilor prin întinderea și strângerea pielii", spune dr. Margaret Weiss.

Menținerea unei greutăți staționare ajută la prevenirea apariției cutelor și încrețiturilor la nivelul gâtului. „Persoanele sportive și în formă nu au asemenea probleme", spune dr. Coleman.

Unghii fragile

Unghiile fragile se rup ușor; ele sunt neatrăgătoare, dar și periculoase. Dacă vă prindeți o unghie în noul dumneavoastră pulover este ca și cum ați agăța un fir și ați trage. Mai rău, vă puteți zgâria singură.

Se pare că unele femei sunt mai predispuse la apariția acestor unghii fragile față de altele. Și acest lucru nu este un accident. „Unele persoane chiar se nasc cu unghii fragile", spune dr. Paul Kechijian, profesor de dermatologie la Universitatea din New York.

Scanned with OKEN Scanner

PE VIAȚĂ

Timp de mulți ani, femeile au luat suplimente cu calciu sau au băut gelatină în speranța că vor avea unghii mai puternice și mai rezistente. Dar aceste remedii nu funcționează. „Unul dintre puținele lucruri care modifică modul în care vă cresc unghiile este vremea: unghiile cresc mai repede și sunt mai rezistente în perioadele cu temperaturi ridicate, și cresc mai încet și devin mai fragile iarna", spune dr. Kechijian. De asemenea, în perioada sarcinii, viteza de creștere a unghiilor este mai mare.

Unele femei constată, nu foarte încântate, că li se rup unghiile mai ușor pe măsură ce îmbătrânesc. „Este o tendință generală ca unghiile să devină mai fragile odată cu vârsta", spune dr. Kechijian.

Totuși, chiar și unghiile puternice pot deveni fragile și se pot rupe dacă nu sunt îngrijite adecvat sau dacă sunt introduse frecvent în apă și în detergenți.

De fapt, contactul prelungit și repetat cu apa este unul dintre factorii care contribuie la apariția unghiilor friabile, după cum susține dr. Kechijian. Acest lucru se întâmplă deoarece unghiile se umflă atunci când absorb apă, apoi se contractă când apa se evaporă. Deoarece apa intră și iese din unghie, zonele mai slabe ale unghiei au tendința să se rupă.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ FACE UNGHIILE PUTERNICE

Chiar dacă v-ați născut cu unghii friabile, puteți să evitați ruperea acestora. Pentru ca unghiile dumneavoastră să arate bine, încercați recomandările de mai jos.

❒ Spălați vasele doar o dată pe zi. Pentru a petrece cât mai puțin timp cu mâinile în apă, dr. Kechijian sugerează să aveți un vas de plastic în chiuvetă, în care să puneți vasele curățate de resturi până la sfârșitul zilei.

❒ Purtați mănuși din latex, sub care puneți mănuși de bumbac atunci când spălați vasele sau utilizați produse de curățenie. Mănușile din bumbac vor absorbi transpirația, acest lucru fiind important deoarece transpirația umezește mâinile, ulterior slăbind unghiile.

❒ După ce ați spălat, uscați-vă mâinile și aplicați o cremă hidratantă pe mâini și unghii cât sunt încă umede. Aceasta vă ajută să mențineți apa în unghii.

Scanned with OKEN Scanner

NOAPTEA

❒ Pentru a vă hidrata unghiile și mai mult, introduceți-vă degetele în ulei de măsline seara la culcare. Țineți degetele timp de 15-30 de minute într-o jumătate de cană de ulei de măsline.

❒ Tăiați-vă unghiile doar imediat după baie, când acestea sunt înmuiate. Dacă unghiile sunt uscate, se vor rupe atunci când doriți să le tăiați.

❒ Piliți-vă unghiile doar când sunt înmuiate, astfel se vor rupe.

❒ Piliți-vă unghiile doar într-o singură direcție, din lateral spre centru. Pilind din față spre spate, veți slăbi unghia, susține Diane Hengstler de la Gordon Phillips, Philadelphia. Optați pentru o formă pătrată. Unghiile sunt mai puțin predispuse la rupere atunci când colțurile sunt drepte.

❒ Apelați la soluțiile rapide. Dacă v-ați rupt o unghie, tăiați-o sau piliți-o imediat, astfel vă veți agăța în ceva și o veți rupe și mai tare. Dacă sunteți hotărâtă să vă salvați unghia, aplicați un adeziv de unghii, cu ajutorul unei pensule speciale, apoi întăriți unghia cu o mică bucățică dintr-un pliculeț de ceai. Lăsați să se întărească, apoi piliți cu pilă fină. La final, aplicați un strat de acoperire.

❒ Păstrați-vă unghiile tăiate scurt. Dacă unghiile dumneavoastră se rup ușor, cel mai bine este să le tăiați scurt.

❒ Nu vă „smulgeți" lacul de pe unghii. „De fiecare dată când vă smulgeți lacul de pe unghie, le lezați deoarece exfoliați suprafața unghiei", spune dr. Kechijian. Pentru a vă stăvili dorința de a vă coji lacul de unghii, cea mai bună soluție este să aveți la dumneavoastră o sticluță cu lac de unghii pentru a repara imediat orice „accident".

❒ Încercați să folosiți cât mai rar acetona, nu mai des de o dată pe săptămână, recomandă dr. Richard K. Scher, profesor de dermatologie la Columbia University Presbyterian Medical Center, New York. Folosirea excesivă de acetonă (dizolvant de unghii) pentru curățarea unghiilor usucă unghiile. Pentru micșorarea efectului de uscare, folosiți un produs de curățare care nu conține acetonă. Pentru a vă curăța unghiile, puneți puțină substanță de curățare pe un bețișor de vată, presați pe unghie timp de două secunde pentru a înmuia lacul și, apoi, cu mișcări ușoare îndepărtați-l.

❒ Evitați întăritoarele de unghii. Acestea s-ar putea, pe termen scurt, să vă întărească unghiile, dar în timp, este posibil să vă afecteze rădăcina unghiei, spune dr. Scher.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Nu vă aplicați unghii false. Ele doar maschează problema, iar înlăturarea lor poate leza suprafața unghiilor, spune dr. Kechijian.

❒ Nu vă folosiți unghiile ca unelte. Utilizarea lor pentru a rupe etichete, pentru a desface clemele sau pentru a deschide sticle poate slăbi și chiar rupe unghiile.

Zonele cu probleme

Lucrul care face ca anumite zone să devină problematice, ei bine, atât de problematice, este acea grăsime care pare atât de greu de eliminat.

Se pot localiza oriunde în organism, deși abdomenul, fesele, șoldurile și coapsele sunt zonele frecvent afectate.

Dieta dezechilibrată, lipsa de exerciții fizice și sarcina sunt cauzele câștigului în greutate, dar și îmbătrânirea joacă un rol. Odată ajunsă la menopauză, o femeie are tendința să ia în greutate cu aproximativ 3,5 kg la 10 ani, spune dr. Brian Walsh, director la Menopause Center de la Brigham and Women's Hospital din Boston. Vina este a metabolismului: odată ce ați ajuns la vârsta de 30 de ani, organismul dumneavoastră arde cu 2-4% mai puține calorii la fiecare 10 ani. „Deci, în cazul în care continuați să ingerați același număr de calorii, dar nu faceți exerciții fizice pentru a le arde, acestea vor fi convertite sub formă de grăsimi".

Grăsimea acumulată în organism se distribuie în două moduri: distribuția în formă de măr, când grăsimea se depune la nivelul abdomenului și toracelui inferior, și distribuția sub formă de pară, care se caracterizează prin depunere de grăsimi la nivelul șoldurilor, feselor și coapselor.

Dar cum deveniți „măr" sau „pară"? Celulele din diferite zone ale organismului sunt programate specific pentru depozitarea grăsimilor, explică Jack H. Wilmore, profesor și șeful Departamentului de sănătate și kineziologie la Texas A&M University, Colllege Station. Celulele sunt asistate de lipoproteinlipază, o enzimă care acționează ca un polițist de circulație. El vede grăsime și spune: „Stop, vino aici".

Se pare că la femei, grăsimea este în general direcționată către șolduri, fese și coapse. Acolo, este depozitată pentru ca organismul dumneavoastră să o utilizeze în cazul unei sarcini. Din nefericire, forma de pară

Scanned with OKEN Scanner

este greu de redus deoarece grăsimea din zona inferioară a corpului nu este atât de activă metabolic ca cea abdominală, spune dr. G. Michael Steelman, președintele American Society of Bariatric Physicians.

Totuși, distribuția grăsimii în formă de pară are și avantajele ei, cel mai important fiind acela că există mai puține probleme de sănătate ca în cazul distribuției în formă de măr. De fapt, distribuția grăsimii în formă de măr – care este mai frecventă la bărbați față de femei – este considerată un factor de risc pentru bolile cardiace, accidentul vascular cerebral și diabetul zaharat.

Specialiștii au adus totuși o explicație pentru faptul că grăsimea abdominală reprezintă un risc mai mare pentru sănătate ca cea din zona inferioară a corpului. Unii susțin că grăsimea depusă la nivelul abdomenului este periculos de aproape de organele vitale și de sistemul circulator hepato-portal, o rețea de vase sanguine care leagă direct intestinul cu ficatul. „Se poate ca modificarea presiunii în circulația sanguină să afecteze irigarea cu sânge a organelor, împiedicându-le funcționarea", spune dr. Steelman. „De asemenea, această grăsime are o activitate metabolică diferită, generând toxine care pot crea probleme."

Ce este de făcut pentru femeile care doresc să scape de grăsimea acumulată în zonele problemă? Din nefericire nu este posibil să se facă exerciții numai pentru o zonă problemă. „Acest lucru, pur și simplu, nu funcționează" spune dr. Hathleen Turner, profesor asistent la catedra de științe ale performanțelor umane din cadrul Youngstown State University, Ohio. „Puteți face 1000 de genuflexiuni pe zi și tot nu veți reduce grăsimea în plus din zona abdominală. Vă veți tonifia musculatura, iar zona va arăta mai plăcut din punct de vedere estetic. Dar dacă nu luați măsuri pentru a reduce procentul total de grăsime, nu veți putea reduce zonele problemă.

Pentru a elimina efectiv grăsimea acumulată, specialiștii recomandă un plan format din trei părți, care implică o dietă adecvată cu restricții ale aportului caloric și de grăsimi, exerciții aerobice (care ard calorii și grăsimi) și antrenament de rezistență (pentru tonifierea și întărirea mușchilor).

DIETĂ Rp

Recomandări PENTRU UN ASPECT FIZIC MAI PLĂCUT

O dietă extrem de strictă nu este recomandată. „Prea frecvent, oamenii privesc scăderea în greutatea ca un efort temporar", spune

Neva Cochran, nutriționist consultant în Dallas. „Dacă vreți să mențineți scăderea în greutatea, trebuie să faceți unele schimbări permanente ale modului de viață". Iată în continuare câteva recomandări.

ORA MESEI

❒ Mâncați atunci când vă este foame și opriți-vă înainte de a vă simți sătulă. „Organismul dumneavoastră este cel mai bun ghid", spune Debra Waterhouse, nutriționistă în Oakland, California și autoare a lucrării *Outsmarting the Female Fat Cell*. „Trebuie să începem să avem încredere în mesajul alimentelor și să învățăm să mâncăm ca răspuns la necesitățile organismului nostru".

❒ Măsurați și cântăriți alimentele pentru a avea o imagine completă a cât de mult mâncați. „Priviți-vă porțiile", spune Cochran. Ceea ce dumneavoastră considerați a fi jumătate de cană s-ar putea, de fapt, să fie o cană și, astfel, de fapt dumneavoastră să consumați o cantitate dublă.

❒ Alegeți produse lactate degresate sau parțial degresate.

❒ Îndepărtați grăsimea de pe carnea de vită înainte de a o prepara. Altfel, grăsimea va pătrunde în carne în timpul gătitului. De asemenea, unii specialiști sugerează tamponarea cărnii gătite cu un prosop de hârtie, apoi clătirea cu apă caldă. Tamponarea cu hârtie îndepărtează stratul extern de grăsime, iar clătirea cu apă caldă penetrează în interiorul cărnii.

❒ Atunci când este posibil, utilizați piureuri de fructe în loc de ulei la prăjiturile coapte. Înlocuiți o cană de ulei cu o cană de piureu de fructe. Piureul de prune este foarte bun pentru prăjiturile închise la culoare, cum ar fi „negresa". În cele deschise la culoare, cum ar fi checurile sau brioșele, puteți folosi sos de mere, unt de mere sau banane pasate.

❒ Adăugați la legume și popcorn aromă de unt (sub formă de spray) în locul untului propriu-zis.

❒ Nu exagerați cu alimentele fără grăsimi, deoarece nu este echivalent cu „fără calorii", explică Waterhouse. „Dacă mâncați în cantitate mare aceste alimente, ele vor fi oricum transformate în grăsimi și depozitate ca atare".

❒ Oferiți-vă din când în când câte o tratație – și nu vă simțiți vinovată. Dacă aveți poftă de negrese, mâncați o singură bucată, nu două sau trei.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU ARDEREA AEROBICĂ A GRĂSIMILOR

Pronunțați cuvântul „aerobic" și cei mai mulți dintre noi ne vom gândi la o cameră plină cu femei supersexi, în costume mulate pe corp, care se mișcă și transpiră pe muzică. În realitate, exercițiile aerobice reprezintă orice activitate care vă crește frecvența cardiacă, vă pune la muncă inima și plămânii și, desigur, arde grăsimile. Exemple ar fi: mersul pe jos în ritm alert, ciclismul, ca și dansul și grădinăritul.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Cei mai mulți specialiști recomandă cel puțin 30 de minute de exerciții aerobice pe zi, de trei ori pe săptămână. Iată mai jos câteva strategii:

❒ Faceți plimbări lungi. Acestea lucrează spectaculos pentru partea inferioară a corpului, în special pentru abdomenul interior, susține dr. Tedd Mitchel, director medical la Cooper Wellness Program, Dallas. Pentru a maximiza mersul pe jos, mențineți spatele drept și mușchii abdomenului contractați. La fiecare pas, lăsați-vă complet pe călcâie și apoi împingeți cu întreaga talpă. Balansați-vă brațele încet, menținând controlul asupra părții superioare a corpului. Trebuie să ajungeți să parcurgeți 5,5-6,5 km pe oră, ceea ce înseamnă 10-12 minute pe kilometru.

❒ Mergeți pe loc. Dacă vă place să vorbiți la telefon, să ascultați un CD sau să priviți la televizor, cumpărați-vă o bandă de alergat.

❒ Încercați ceva nou. Mersul pe zăpadă sau schi-fondul dă rezultate extraordinare. Și patinajul, pe gheață sau pe asfalt, este excelent atât pentru coapse, cât și pentru șolduri. „Și lucrul cel mai grozav este că oricine poate practica aceste activități", spune dr. Mitchell.

❒ Faceți pereche cu cineva care este interesat ca și dumneavoastră să facă exerciții fizice. Oricare dintre noi se simte mai bine în tovărășia unui prieten", spune Mary Leonard, coproprietar al U. S. Athletic Training Center, New York, și coautoare a lucrării *Get a Gold Medal Butt*.

❒ Împrumutați casete video cu exerciții aerobice de la prieteni sau bibliotecă sau găsiți un program TV cu astfel de exerciții, și exersați.

❒ Dați muzica mai tare și dansați în living. Doar pisica va ști ce faceți dumneavoastră.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți exerciții la aceeași oră și în fiecare zi; alegeți momentul din zi care vă convine dumneavoastră. Dacă sunteți tipul de femeie

Scanned with OKEN Scanner

căreia îi place să lenevească dimineața în pat, puteți să exersați cât mai de dimineață; dacă sunteți un zombi la amiază, faceți exercițiile seara.

❒ Atunci când sunteți obosită, faceți întinderi. „Întotdeauna este mai bine să faceți exerciții de întindere la sfârșitul ședinței de antrenament deoarece mușchii sunt încălziți", spune Amy Nelson, instructor de fitness și președinte al Heart Aerobics, Los Angeles. „Dacă faceți exercițiile de întindere timp de 30 de secunde până la două minute, vă relaxați și alungiți mușchii cu timpul, dar niciodată nu forțați peste punctul în care apare durerea".

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Acordați-vă timp. „A fost nevoie de ceva timp ca să vă ieșiți din formă și să ajungeți supraponderală, așa că veți avea nevoie de timp pentru a reveni în formă", spune Judith S. Stern, profesor de nutriție și medicină internă la University of California și fost președinte al American Society for Clinical Nutrition.

Recomandări
PENTRU TONIFIEREA ZONELOR CU PROBLEME

Rp

Ați ars grăsimi pe banda de alergat și ați redus caloriile și grăsimile din dietă – două ingrediente majore ale programului de scădere în greutate. În final, o parte esențială a acestui program este antrenamentul de rezistență.

Antrenamentul de rezistență tonifică și întărește masa musculară – infrastructura șoldurilor, coapselor, abdomenului, taliei, spatelui și pieptului dumneavoastră. De asemenea, acest tip de antrenament oferă o susținere pe termen lung a metabolismului dumneavoastră, făcându-vă să ardeți mai multe calorii, chiar în repaus.

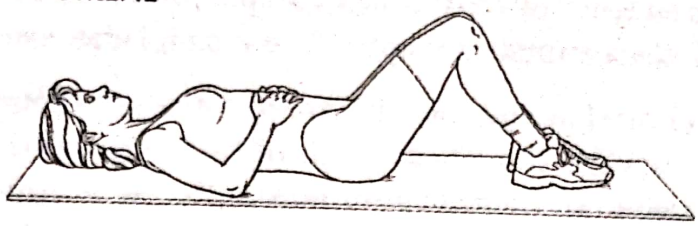
„Mușchii au nevoie de mai multă energie pe cm^2 și pe minut față de grăsime", explică dr. Mitchell. „Deci, crescând masa musculară, necesarul caloric al organismului dumneavoastră este mai mare".

❒ Începeți cu exerciții simple, cum ar fi abdomenele (care vă tonifică mușchii abdominali), sărituri (care întăresc coapsele) și ghemuiri (care tonifică, de asemenea, coapsele) – exerciții de bază care opun rezistență – sau lucrează împotriva organismului dumneavoastră, spune dr. Little.

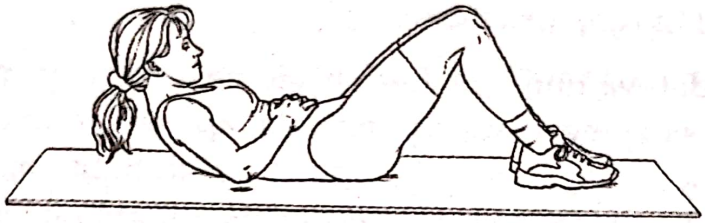
❒ Adăugați exerciții de ridicare de greutăți la nivelul picioarelor și brațelor. Începeți cu greutăți de un kilogram și, pe măsură ce vă antrenați, creșteți greutățile ridicate, spune Nancy Karabaic, antrenoare în Wheaton, Maryland. Sau cumpărați benzi de rezistență, disponibile în magazinele cu materiale sportive.

Scanned with OKEN Scanner

ABDOMEN: ABDOMENE

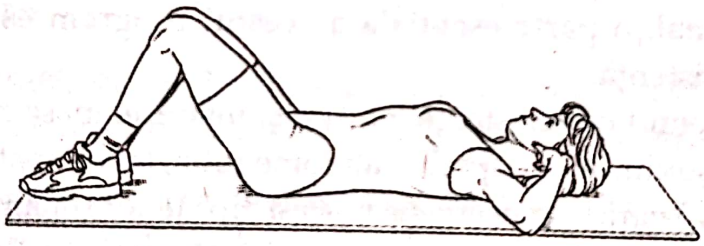


Întindeți-vă pe spate, cu genunchii îndoiți și cu tălpile sprijinite pe podea. Încrucișați-vă mâinile pe abdomen, cu coatele pe podea.

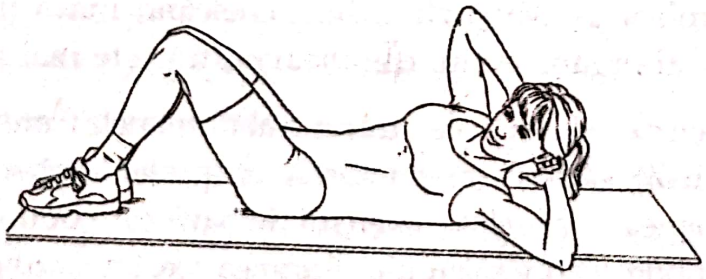


Încordați mușchii abdominali, ridicați capul și umerii de pe podea, și expirați în timp ce vă ridicați. Mențineți poziția două până la trei secunde, apoi inspirați în timp ce reveniți la poziția inițială. Repetați de opt până la zece ori.

ABDOMEN: ABDOMENE PENTRU OBLICI



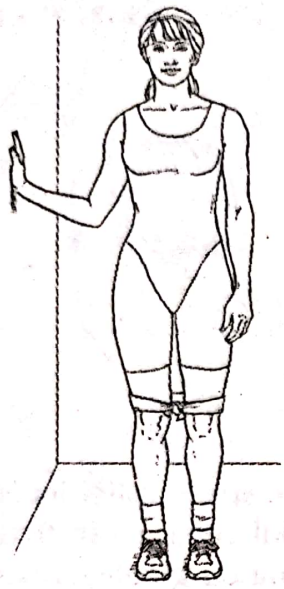
Întindeți-vă pe spate, cu genunchii îndoiți și cu tălpile sprijinite pe podea, coatele îndoite sprijinite pe podea, iar degetele în spatele urechilor.



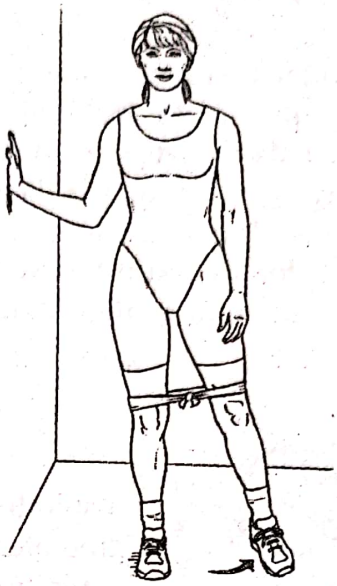
Împingeți în cotul drept, ridicați și răsuciți toracele spre genunchiul stâng. Expirați și imaginați-vă că atingeți cu cotul drept genunchiul stâng. Mențineți poziția două sau trei secunde, apoi inspirați pe măsură ce reveniți la poziția inițială. Repetați de opt până la zece ori, apoi faceți exercițiile și pe partea opusă.

Scanned with OKEN Scanner

ȘOLDURI: ABDUCȚIA ȘOLDULUI



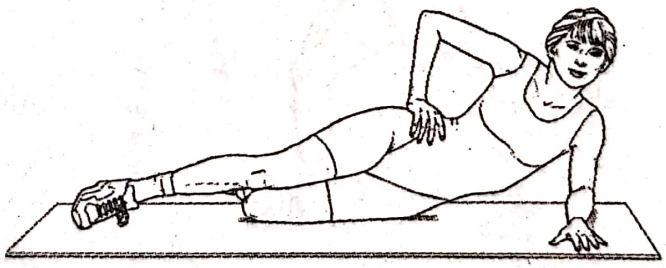
Stați în poziție verticală, cu partea dreaptă a corpului spre un perete, la 50 de cm distanță. Legați-vă o bandă rezistentă în jurul coapselor, deasupra genunchilor. Sprijiniți-vă palma dreaptă de perete, la înălțimea toracelui. Tălpile sunt lipite de podea, ușor depărtate.

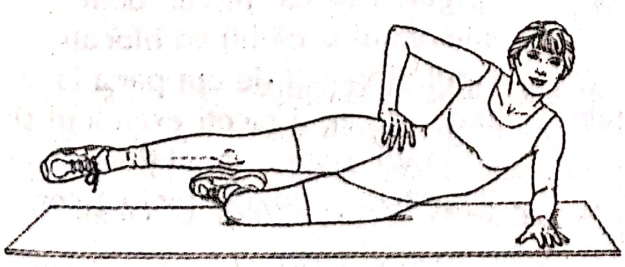


Ridicați-vă încet piciorul stâng în lateral (ca în figură) și mențineți poziția timp de trei sau patru secunde. Reveniți la poziția inițială, apoi repetați de opt până la zece ori cu piciorul stâng, apoi faceți același exercițiu cu piciorul drept, sprijinind mâna stângă de perete.

ȘOLDURI: RIDICĂRI LATERALE ALE PICIORULUI

Stați întinsă pe partea stângă, cu mâna stângă în față pentru sprijin, iar mâna dreaptă pe șold. Îndoiți piciorul stâng, menținând vârful piciorului drept întins, ca în figură.



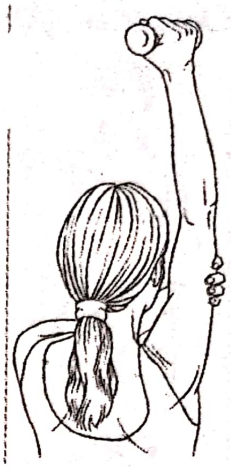


Ridicați încet piciorul drept 15-20 cm de la sol. Mențineți poziția două sau trei secunde, apoi coborâți și repetați de opt până la zece ori. Apoi, întoarceți-vă pe partea dreaptă și repetați secvența.

Scanned with OKEN Scanner

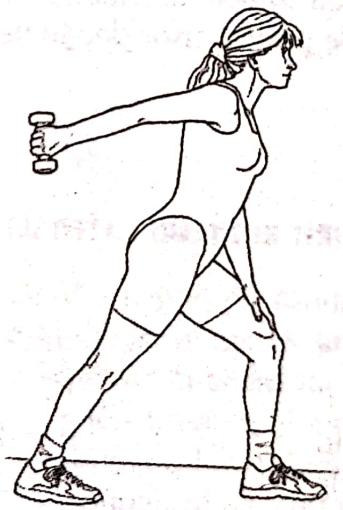
TRICEPS (BRAȚ): EXTENSIA TRICEPSULUI

Stați în poziție verticală sau pe un scaun, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Luați o greutate de 1-1,5 kg, și ridicați-o cu brațul întins deasupra capului, ca în figură. Nu forțați cotul. Folosiți mâna stângă pentru a vă sprijini brațul drept.



Inspirați și îndoiți brațul spre spate, astfel încât greutatea să ajungă la nivelul cefei, ca în figură. Expirați și aduceți încet mâna cu greutatea până în poziția inițială, cu cotul întins. Repetați secvența de opt până la zece ori, apoi faceți aceleași exerciții cu brațul stâng.

TRICEPS (BRAȚ): EXTENSII SPRE POSTERIOR

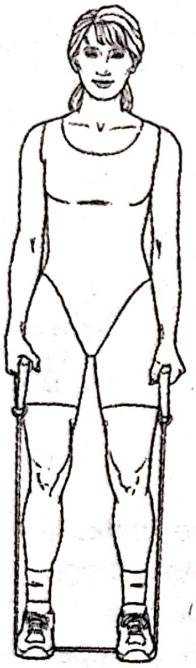


Luați o greutate de 1,5 kg în mâna dreaptă. Plasați piciorul stâng în față, la o distanță de 50 cm față de cel drept, cu genunchiul ușor îndoit. Aplecați-vă ușor spre în față cu greutatea pe piciorul stâng, și spatele drept. Îndoiți cotul drept la un unghi de 90° sprijinind mâna cu greutatea la nivelul taliei, iar mâna stângă se va sprijini pe coapsa stângă.

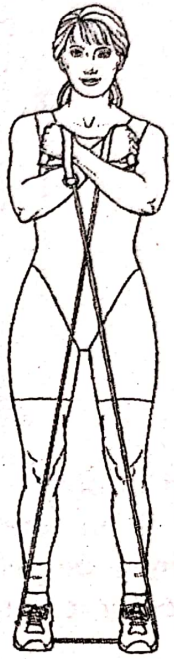
Extindeți brațul drept spre spate până îl simțiți întins. Asigurați-vă că mișcați doar antebrațul și că nu vă blocați cotul. Repetați de opt până la zece ori, apoi faceți exercițiul și cu brațul stâng. Amintiți-vă să schimbați și poziția picioarelor.

Scanned with OKEN Scanner

TORACE: ÎNCRUCIȘĂRI DE BRAȚE



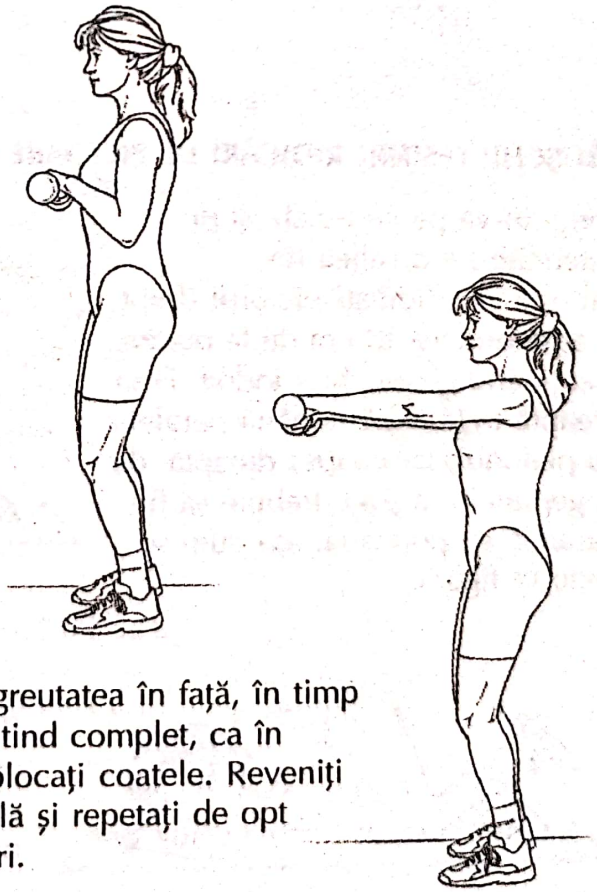
Așezați-vă pe o bandă elastică, ale cărei mânere le țineți cu ambele mâini, ca în figură. Picioarele sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, iar genunchii ușor îndoiți.



Ridicați ușor mâinile și încrucișați-vă antebrațele la nivelul toracelui. Banda elastică se va încrucișa și ea. Lăsați brațele pe lângă corp și repetați de opt până la zece ori.

TORACE: PRESA PE PIEPT

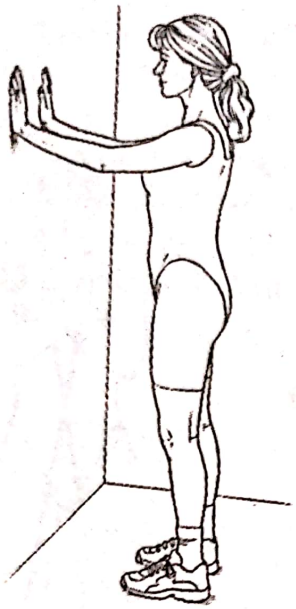
Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, iar genunchii ușor îndoiți. Luați o ganteră de 1,5 kg pe care o apucați cu ambele mâini, ținând-o în dreptul pieptului. Coatele trebuie să fie lipite de corp, antebrațele întinse, iar palmele privind spre podea, ca în figură.



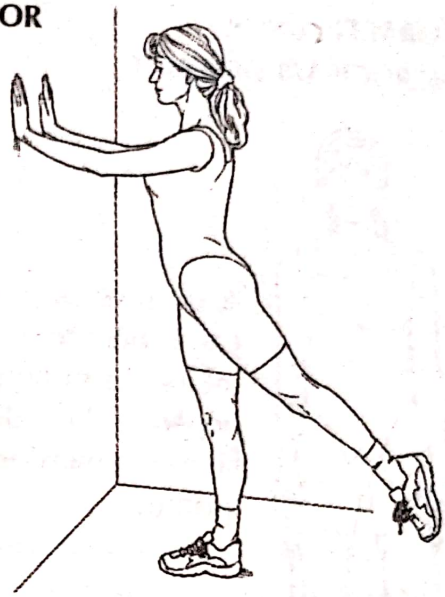
Împingeți lent greutatea în față, în timp ce brațele se întind complet, ca în figură. Nu vă blocați coatele. Reveniți la poziția inițială și repetați de opt până la zece ori.

Scanned with OKEN Scanner

MUȘCHII FESIERI: EXTENSII ALE PICIOARELOR



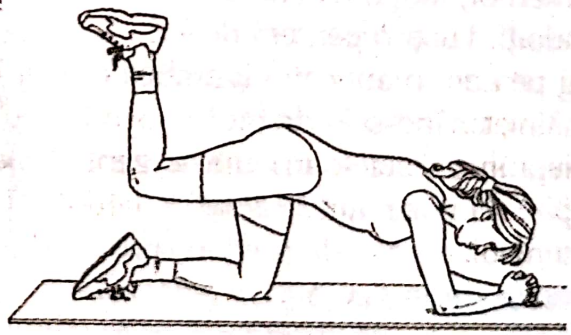
Stați în poziție verticală, cu fața la un perete. Plasați-vă palmele pe perete la înălțimea umerilor, ca în figură.

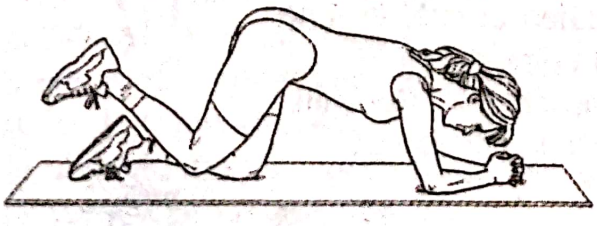


Ridicați piciorul stâng spre spate, la 15-30 cm, menținând spatele drept. Apoi aduceți piciorul la poziția inițială. Faceți un set de 8-10 repetări, apoi schimbați piciorul. După ce executați cu ușurință acest exercițiu, puteți să-l executați cu o bandă elastică în jurul genunchilor.

MUȘCHII FESIERI: RIDICĂRI DE PICIOARE — VARIAȚIE

Sprijiniți-vă pe genunchi și pe antebrațe pe o saltea de gimnastică. Ridicați piciorul drept la aproximativ 30 cm de la podea, menținând genunchiul îndoit. Fesa dreaptă trebuie să rămână paralelă cu plafonul, iar coapsa dreaptă, de la genunchi la șold, trebuie să fie paralelă cu podeaua, așa cum se vede în figură.

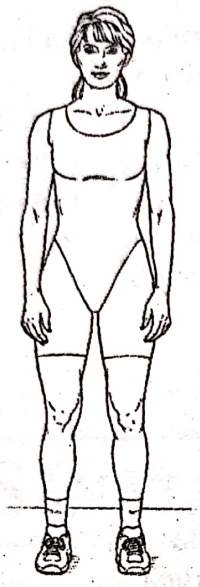




Reveniți lent la poziția inițială, apoi repetați de opt până la zece ori, după care executați aceeași mișcare cu piciorul stâng.

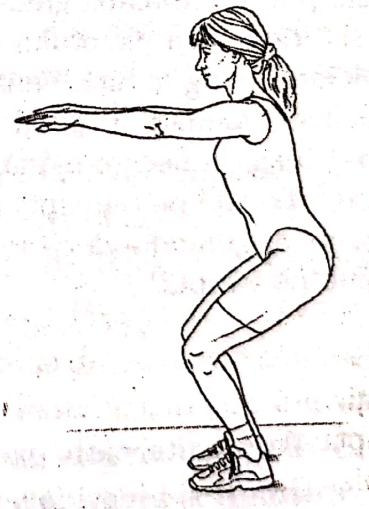
Scanned with OKEN Scanner

COAPSE: GHEMUIRE



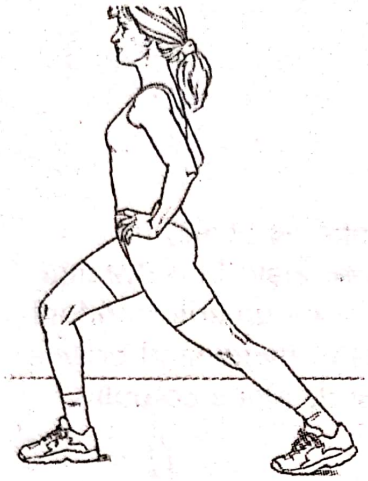
Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Îndoiți lent genunchii, menținând brațele de o parte și de alta a corpului.

Continuați coborârea, ca și cum ați dori să vă așezați pe un scaun. Opriți-vă atunci când coapsele dumneavoastră sunt aproape paralele cu podeaua, ca în figură. Spatele trebuie să fie ușor arcuit, genunchii nu trebuie să depășească nivelul degetelor de la picioare, iar călcâiele trebuie să fie lipite de podea. Mențineți poziția două-trei secunde, apoi ridicați-vă și repetați acest exercițiu folosind greutăți; țineți în fiecare mână câte o ganteră de 1,5 kg, menținând brațele pe laturile corpului.



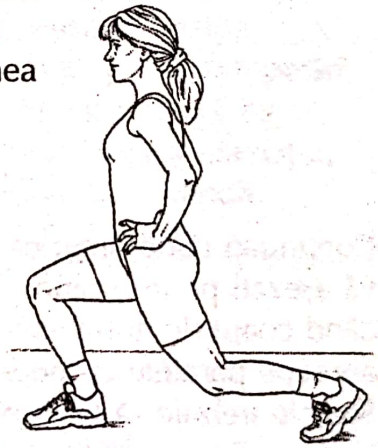
Scanned with OKEN Scanner

COAPSE: FANDĂRI



Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Cu mâinile plasate pe șolduri, pășiți în față cu piciorul drept la o distanță confortabilă pentru dumneavoastră.

Îndoiți genunchiul drept până când coapsa dreaptă ajunge paralelă cu podeaua. Călcâiul stâng se ridică de la podea, așa cum se vede în figură. (Odată cu exersarea în timp veți fi capabilă să măriți lungimea fandării prin creșterea distanței dintre picioare). Asigurați-vă că genunchiul drept nu depășește nivelul vârfului degetelor. Reveniți la poziția inițială prin schimbarea greutății pe piciorul din față și îndreptarea piciorului din spate. Repetați cu piciorul stâng în față. Pentru a crește eficacitatea fandărilor, țineți câte o ganteră (de 1-1,5 kg) în fiecare mână sau plasați piciorul din față pe o treaptă de 15 cm înălțime, asigurându-vă că întregul picior este sprijinit pe treaptă.



❒ Faceți alternativ exerciții aerobice și de rezistență. De exemplu, luni, miercuri și vineri faceți exerciții aerobice, iar marți și joi antrenament de rezistență. În fiecare zi, faceți cel puțin 30 de minute de exerciții în exterior. Pe măsură ce corpul dumneavoastră se antrenează, puteți crește durata exercițiilor, spune Karabaic.

❒ Dacă sunteți începătoare, faceți câte 8 până la 12 repetări ale fiecărui exercițiu. Dacă utilizați greutăți, veți ști că au mărimea potrivită pentru dumneavoastră dacă puteți face opt până la zece repetiții, dar munciți din greu la ultimele două.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 5

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ

În urmă cu o generație, comunitatea medicală nega în mare parte ideea că emoțiile pot afecta sănătatea fizică. Rapoarte ale unor persoane care treceau peste probleme serioase de sănătate prin puterea gândirii pozitive erau întâmpinate cu neîncredere și chiar batjocoră. Conform credinței convenționale din acele vremuri, medicina – și nu mintea – putea vindeca organismul uman.

Acest punct de vedere a început să se modifice către sfârșitul anilor 1960, odată cu munca de pionierat a lui Herbert Benson, profesor asociat de medicină la Harvard Medical School, fondator și președinte al Mind/Body Medical Institute la Deaconess Hospital din Boston. Dr. Benson a descoperit că meditația, o formă de relaxare mintală și fizică poate încetini respirația și frecvența cardiacă, reducând chiar tensiunea arterială. Cercetările următoare au sugerat că practicarea zilnică a meditației ar putea, de asemenea, să corecteze bătăile anormale ale inimii și chiar alte probleme cardiace.

Aceste descoperiri sunt de folos în motivarea teoriei conform căreia sănătatea emoțională și cea fizică au o relație simbiotică. Altfel spus, o gândire pozitivă este benefică pentru organism. Din nefericire, și situația opusă este, de asemenea, adevărată: sentimentele negative persistente pot favoriza apariția bolilor fizice.

Puteți vedea de ce este așa de important să învățați să eliminați stările negative, cât și emoțiile care le acompaniază – supărarea, depresia, nesiguranța și îngrijorarea, asta doar ca să enumerăm câteva.

Scanned with OKEN Scanner

Nu vrem să spunem că ar trebui să afișați o postură pozitivă și veselă. În loc să explodați la cea mai nesemnificativă provocare sau să vă feriți de familie și prieteni, puteți să concentrați sentimentele negative în moduri mai pozitive, constructive și sănătoase.

Această secțiune a cărții oferă zeci de rețete simple și practice pentru a vă controla mai eficient sentimentele și emoțiile. De exemplu, puteți să vă calmați în câteva momente doar mirosind esență de trandafir. Eliminați depresia mâncând mese mai mici și frecvente. Eliberați tensiunea nervoasă practicând tehnica de relaxare musculară progresivă.

Veți găsi, de asemenea, strategii inovatoare pentru a face față anxietății față de calculatoare, pentru a face față divorțului și pentru a reduce consumul excesiv de mâncare. Acestea și alte probleme ale stilului de viață au puternice componente emoționale care, în mod ascuns, vă afectează energia, performanțele și încrederea de sine.

Folosiți acest capitol al cărții pentru a vă readuce la normal sănătatea emoțională. Organismul dumneavoastră vă va mulțumi la final.

Anxietatea legată de calculator

Desenele animate nu au făcut prea multe pentru a ne spori încrederea în tehnologie. Gândiți-vă, de exemplu, la Wile E. Coyote. El elabora capcane extrem de complicate în încercarea de a-l prinde pe Roadrunner. Dar, inevitabil, reușea să se arunce singur în aer – nu prada sa – în mii de bucăți, deseori doar prin apăsarea unui singur buton.

Dacă ne gândim mai bine, poate din acest motiv mulți dintre noi am ajuns, ca adulți fiind, să ne fie frică de calculatoare. Suntem absolut convinși că undeva pe tastatură se află un buton de „Autodistrugere" și care, odată apăsat, ne poate trimite pe toți în mii de bucăți, foarte departe.

De fapt, frica de a distruge calculatorul sau componentele sale este principalul motiv datorită căruia multe femei suferă de anxietate legată de calculator, conform lui Elliot Masie, președinte al Masie Center, o companie de cursuri pentru calculatoare din Saratoga Springs, New York. „Atunci când educ un cursant nou, primul lucru pe care îl comunic este că orice ar face, nu poate face nimic pentru a răni calcula-

Scanned with OKEN Scanner

torul sau pentru a afecta componentele", spune el. Multe persoane sunt de asemenea îngrijorate că vor trebui să învețe un limbaj complicat și extrem de tehnic pentru a putea folosi programele simple ale calculatorului. „Dar gândiți-vă la DVD playerul dumneavoastră, spune Masie. Poate vă este greu să îl faceți să vă înregistreze patru emisiuni diferite în următoarele trei săptămâni, dar cu siguranță reușiți să băgați un disc și să vă uitați la el. Același principiu este valabil și pentru calculatoare – nu trebuie să fiți expertă pentru a le folosi."

Nu trebuie să înțelegeți din toate acestea că femeile sunt mai intimidate de calculatoare decât bărbații. În timp ce bărbații sunt percepuți ca a avea un spirit mecanic mai dezvoltat, în realitate atât bărbații cât și femeile suferă în mod egal de anxietatea față de calculatoare.

Iar când vă uitați puțin la industria calculatoarelor, s-ar putea să observați că multe companii au persoane de gen feminin în pozițiile de top-management. Ce înseamnă toate acestea pentru dumneavoastră? Masie prezice că pe măsură ce femeile își asumă din ce în ce mai multe posturi de conducere în industrie, produsele pentru calculatoare vor deveni chiar mai „femeiești".

Recomandări
PENTRU A VĂ UDA PENTRU PRIMA OARĂ PICIOARELE

Rp

Cea mai sigură metodă pentru a scăpa de anxietatea de calculatoare este de „a sări" direct în miezul problemei și de a experimenta. Timpul de care aveți nevoie pentru a vă simți confortabil cu tastatura în mână variază de propriul stil al fiecăreia. Folosiți următoarele strategii pentru a naviga în mările high-tech-ului cu încredere.

❒ Rugați pe cineva să vă arate lucrurile de bază, apoi începeți să experimentați pe cont propriu. „Membrii familiei bine intenționați pot să distrugă momentele de conexiune cu computerul". A învăța să folosiți un calculator este ca și cum ați învăța să mergeți pe bicicletă sau să conduceți mașina. La început, aveți nevoie de cineva care să vă arate cum să schimbați vitezele. Dar, apoi, trebuie să ieșiți singură să conduceți un timp pentru a scăpa de teama că le veți încurca.

❒ Mai degrabă cereți ajutorul unui copil decât unui adult. Copiii nu au frică de calculatoare. Ei vă pot arăta cu ușurință cum să vă descurcați. Iar libertatea și dorința de explorare sunt contagioase. Un copil cu suficiente cunoștințe vă poate face să vă împrieteniți foarte repede cu calculatorul.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Citiți cele mai simpliste și de bază instrucțiuni pe care le puteți găsi. „Uneori, manualul cu care vine computerul însoțit este pur și simplu prea complex și intimidant pentru începători", spune Masie. „În schimb, ați putea să doriți să încercați una dintre multele cărți din seria „... *pentru To(n)ți*". Ele sunt informative, prietenoase și ușor de urmărit – chiar și pentru cel mai neexperimentat utilizator.

❒ Jucați versiunea computerizată a Solitaire-ului. „Cu un joc familiar cum este Solitaire-ul, uitați de frica de calculatoare și vă mai destindeți", spune Rebecca Pratt, director în cadrul *Newsweek* din New York. „Este o experiență introductivă excelentă, în special dacă vă este teamă că veți arunca în aer calculatorul doar prin simpla apăsare a unui buton".

A juca Solitaire este, de asemenea, folositor începătorilor pentru a se obișnui cu manevrarea mouse-ului, dispozitivul principal (după tastatură) de interacțiune cu calculatorul.

❒ Oferiți-vă cinci ore pentru a învăța primele comenzi. „Concentrați-vă auspra unui program de bază" sugerează Masie. „Odată ce simțiți că puteți să vă descurcați cu acel prim program, vă va fi mult mai ușor să progresați către lucruri mai complicate."

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ ECHIPA MAI BINE

Ați ajuns să stăpâniți cunoștințele de bază și vă simțiți confortabil să navigați pe tastatură. Aceste sfaturi de la specialiști vă pot asigura că experiențele cu calculatorul vor fi în continuare pozitive.

❒ Selectați software special concepute pentru acasă. Alegeri bune includ pachete cum ar fi Microsoft Works sau Claris Works. Aceste produse conțin programele de bază, inclusiv procesoare de cuvinte, baze de date și tabele. Ele sunt opțiuni bune pentru că fiecare program din set operează în mod similar; dacă învățați unul dintre programe, vă veți descurca probabil și cu restul.

❒ Înscrieți-vă la un seviciu online care vă poate oferi totul. Aceste servicii au mai multe avantaje: sunt mai ușor de folosit decât internetul; oferă informații practice (cum ar fi rețete de gătit și valori ale pieții de capital), cât și programe pentru divertisment; și oferă căsuțe de e-mail oricui, oriunde în lume. Bineînțeles oferă și acces la Internet, pe care veți ajunge curând să îl mânuiți ca un expert.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Explorați lumea internetului. „Dacă sunteți începător în domeniul calculatoarelor, explorarea internetului este o modalitate grozavă de a vă obișnui cu sistemul dumneavoastră", spune Masie. „Rugați pe cineva să vă arate cum este cu motoarele de căutare și apoi continuați de acolo. Dacă întâmpinați probleme, veți găsi singură soluții în câteva minute."

❒ Salvați în mod frecvent orice document pe care îl aveți deschis și la care lucrați și asigurați-vă că aveți back-up-uri. Aceste strategii vă protejează munca în cazul blocării sistemului, care poate duce uneori la pierderi de informație.

❒ În eventualitatea unei probleme, găsiți pe cineva care este familiar cu calculatoarele sau sunați la serviciul clienți al magazinului de unde ați achiziționat calculatorul. Aceste persoane vă pot explica ce s-a întâmplat și ce trebuie să faceți, folosind termeni pe care să îi puteți înțelege. „Dacă sunați la un call-center, veți ajunge probabil să vorbiți cu o persoană care mănâncă și respiră calculatoare. Aceasta vă poate face să vă simțiți incompetentă și nepregătită."

Blocajul mintal

Atunci când a fost pusă în fața muntelui, „Micuța Locomotivă care putea face totul" putea să dea în marșalier și să se întoarcă acasă. În schimb, a decis să accepte provocarea. Iar într-un final, a atins platoul din vârf în vreme ce cânta „Eu cred că pot. Eu cred că pot".

Avea, desigur, în minte ideea potrivită. Deși povestea este plină de sentimentalisme, experții spun că până și un adult poate învăța o lecție importantă din mantra micuței locomotive. Aceasta este un remediu perfect pentru a trece peste un blocaj mintal.

Atunci când aveți un blocaj mintal, nu sunteți capabilă să luați hotărâri vizavi de o anumită sarcină sau problemă, explică dr. Carol Goldberg, psiholog și președinte al Getting Ahead Programs, o corporație cu sediul la New York. S-ar putea să evitați să luați o decizie radicală care vă va schimba viața sau să inițiați un nou proiect la muncă sau chiar să finalizați o sarcină banală.

Un blocaj mintal poate apărea atunci când în fața dumneavoastră apare o sarcină neplăcută sau dificilă – sau un număr prea mare de

Scanned with OKEN Scanner

sarcini în același timp. „Atunci când a fost vorba de o sarcină dificil de pornit, cum ar fi aranjarea dosarelor acumulate într-o lună, bărbații își roagă în mod normal soțiile sau secretarele să se ocupe", spune dr. Goldberg. „Dar dacă dumneaavoastră sunteți soția sau secretara care întotdeauna trebuie să facă aceste lucruri, s-ar putea să ajungeți într-un punct în care să considerați că sunteți tratată nedrept. Aceste sarcini, adăugate pe lângă cele pe care le aveți în mod normal, s-ar putea să vă facă să vă simțiți atât de copleșită încât să vă blocați mintal".

Rp

Recomandări
PENTRU A DUCE SARCINILE LA BUN SFÂRȘIT

Locul de muncă este plin de potențiale cauze ale blocajelor mintale. Atunci când deja aveți un program încărcat, o singură sarcină în plus poate părea extrem de provocatoare. Folosiți aceste strategii pentru a atinge succesul.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Creați un orar pentru îndeplinirea unei sarcini. Să zicem că aveți nevoie să faceți curățenie în birou. Rezervați-vă 20 de minute în fiecare zi timp de o săptămână și folosiți-le pentru a organiza, stoca și arunca lucrurile din birou.

❒ Descompuneți un proiect major în sarcini mai mici. Dacă încercați să abordați o problemă majoră dintr-o dată, s-ar putea să ajungeți foarte repede să vă simțiți copleșită și frustrată. Acest lucru nu face decât să vă tenteze să o amânați. În schimb, planificați proiectul în etape abordabile. Permiteți-vă suficient timp pentru a completa fiecare parte.

❒ Regândiți ce implică un proiect și eliminați sarcinile inutile. Dacă sunteți perfecționistă, s-ar putea să alocați unui proiect mai mult decât are nevoie. De exemplu, dacă șeful vă cere să îl informați în legătură cu un proiect, nu trebuie să intrați în ședință cu notițe, tabele, grafice și pliante. Câteva notițe pentru a vă ghida în prezentare sunt suficiente.

În mod similar, același lucru este valabil și pentru acasă. În cazul în care considerați că este mizerie în bucătărie puteți să faceți curățenie spălând vasele și curățând podeaua. Reorganizarea dulapurilor este, însă, un pic prea mult.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări
PENTRU A ABORDA SARCINILE CASNICE

Rp

În zilele noastre, majoritatea femeilor au două ocupații permanente: cea pentru care sunt plătite și cea pe care o fac gratis – altfel numită munca în casă. Atunci când petreceți o zi plină la munca „adevărată", nu prea vă mai simțiți în stare să mai dați și cu aspiratorul sau să călcați cămăși. Următoarele tactici vă pot ajuta să treceți peste acest obstacol.

❒ Folosiți un sistem cu trei coșuri pentru a curăța toată dezordinea din casă. Specialiștii în organizare recomandă această metodă ca un mijloc de simplificare a curățeniei în casă. Tot ce aveți de făcut este să vă plimbați prin casă cu trei coșuri. Într-unul aruncați gunoiul, revistele și ziarele vechi – orice și-a depășit perioada de valabilitate. Într–un altul, puneți lucrurile care nu sunt la locul lor sau aparțin altcuiva. În cel de al treilea, puneți lucrurile de care nu sunteți sigură. „Puteți să le strângeți acum și să vă bateți capul cu ele mai târziu".

❒ Angajați pe cineva să facă toate acestea. „Este perfect în regulă să angajați pe cineva care să vă curețe casa sau să vă spele geamurile sau să vă tundă iarba", spuner dr. Beck. „Cine a spus că o sarcină în casă este cel mai bine realizată atunci când este făcută chiar de dumneavoastră?"

Recomandări
PENTRU CÂND TREBUIE SĂ LUAȚI O HOTĂRÂRE

Rp

Vă gândiți să vă reîntoarceți la școală sau să cumpărați o casă sau să încheiați o relație, dar pur și simplu, nu păreți să puteți lua o decizie finală. De fapt, petreceți mai mult timp pentru a găsi motive pentru care să nu luați o decizie decât pentru a contempla problema în sine. Pentru a trece peste un blocaj mintal determinat de luarea unei decizii, dr. Beck recomandă următoarele strategii.

❒ Întrebați-vă ce se va întâmpla dacă nu faceți nimic. „Uneori, femeile au probleme în a lua decizii dificile pentru că ele sunt de părere că vor fi în permanență blocate, indiferent de decizia pe care o vor lua. Dar a lua o decizie – chiar dacă se dovedește ulterior că este cea greșită – este mult mai bine decât a nu face nimic. Pentru că atunci când nu faceți nimic, nimic nu se schimbă", explică dr. Beck.

Scanned with OKEN Scanner

Să presupunem, de exemplu, că ați primit o ofertă de muncă. Ați putea accepta slujba și să ajungeți apoi să o urâți. În cel mai rău caz, veți ajunge într-un moment în care va trebui să faceți o schimbare undeva mai târziu. Dar schimbările s-ar putea să fie la fel de bine, bune, iar mai târziu să ajungeți să vă iubiți slujba. Ideea este că dacă sunteți nefericită unde sunteți acum, probabil vă va fi mai bine să încercați altundeva decât să stați pe loc.

Alertă medicală

Dacă vă simțiți complet copleșită de acest aspect al vieții dumneavoastră, căutați sfatul unui specialist. „O parte din blocajul mintal este sentimentul că până și discutarea deschisă a problemelor poate conduce la nevoia dumneavoastră de a lua o decizie pe care nu sunteți încă suficient de pregătită să o faceți. „Un bun terapeut vă poate ajuta să vedeți toate părțile problemei și să le abordați constructiv".

Crizele de mânie

ORA MESEI

Este ora mesei. În bucătărie, felul principal nu este singurul lucru ce fierbe.

„Ora cinei este foarte solicitantă pentru femei, indiferent dacă lucrează acasă sau nu", spune dr. Sandra P. Thomas, profesor și director al programului pentru asistente la University of Tennessee Colege of Nursing din Knoxville și autoare a lucrării *Use your Anger*. „Resimțiți tot stresul pe care l-ați acumulat pe parcursul zilei. Sunteți obosită și înfometată, și încercați să puneți mâncare pe masă. Mai mult decât atât, soțul și copiii dumneavoastră sunt probabil la fel de obosiți și irascibili". Împreună, acești factori creează un mediu propice pentru crizele de mânie.

Mânia – o emoție care poate varia de la neplăcere la furie – apare de obicei atunci când sunteți grăbită, vă simțiți obosită, înfometată, bolnavă sau, pur și simplu, aveți prea multe pe cap. „Patru dintre aceste cinci motive se întâmplă de obicei concomitent la ora mesei", observă dr. Susan Heitler, psiholog clinic în Denver și autoare a cărții *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*.

Scanned with OKEN Scanner

Există și alte circumstanțe care pot provoca un acces de furie, spune dr. Thomas care a condus primul studiu extins, axat pe accesele de furie ale femeilor. Chiar și cele mai calme și blânde femei se simt de multe ori împinse peste marginea calmului atunci când nu sunt ascultate sau luate în serios, atunci când își doresc să schimbe o situație, dar nu pot, când sunt mințite sau păcălite, sau atunci când cei pe care îi iubesc sunt afectați de o nedreptate. Ce le scoate din sărite cel mai mult pe femei? Lipsa puterii – „atunci când îți dorești ca cineva sau ceva să se schimbe, și nu poți face acest lucru", susține dr. Thomas.

Bineînțeles, modul în care îți exprimi acea mânie poate avea un impact semnificativ asupra sănătății, spune dr. Aron Siegman, profesor de psihologie și director al programului de medicină comportamentală din cadrul Departamentului de psihologie la University of Maryland Baltimore County. „Repetarea manifestării maxime a mâniei – acompaniată cu țipete, încleștări de pumni și voci ridicate – se află printre principalii factori de risc pentru boala coronariană la bărbați". Chiar dacă femeile tind să își exprime mânia mai subtil și indirect, un astfel de comportament tot le supune riscului dezvoltării bolii coronariene.

Dacă încercați să vă liniștiți în mod forțat, tensiunea vă va crește dramatic. „Acesta este motivul pentru care mânia cronică ne poate efectiv omorî", spune dr. Siegman. De fapt, studiile efectuate atât pe femei, cât și pe bărbați au arătat că riscul unui infarct de miocard este de două ori mai mare în două ore de la accesul de mânie.

Este adevărat că acest lucru nu ar însemna mult pentru persoanele sănătoase cu o vârstă între 30 și 45 de ani, în rândul cărora infarcturile de miocard sunt extrem de rare. Cu toate acestea, psihologii sunt de acord că sentimentele de mânie nu sunt potrivite pentru sănătatea dumneavoastră și a celor din jurul dumneavoastră.

Rp

Recomandări
PENTRU A MAI ELIBERA DIN TENSIUNE

Atunci când simțiți sentimentele de mânie acumulându-se în dumneavoastră, rezistați dorinței de a țipa și urla. Mânia eliminată în acest fel nu vă va aduce niciun beneficiu – iar pe termen lung, s-ar putea să aibă consecințe emoționale și fizice serioase. Încercați în schimb următoarele tactici.

- ❒ Respirați încet și profund. Doar aerul – nu și cuvinte – ar trebui să vă iasă pe gură. Rămâneți concentrată pe respirație până când vă

Scanned with OKEN Scanner

simțiți suficient de calmă pentru a face față într-un mod rațional situației curente.

❒ Puneți două picături de ulei esențial de trandafir pe o batistă, apoi inspirați mirosul timp de unu până la trei minute. Specialiștii în aromaterapie consideră trandafirul remediul clasic pentru mânie. Puteți achiziționa uleiuri esențiale de la magazinele de produse naturiste și de la unele magazine specializate cu produse pentru frumusețe și baie.

❒ Numărați până la 10. Număratul este o soluție veche de a face față mâniei, dar cu toate acestea, funcționează. Vă oferă timp pentru a putea formula o reacție potrivită pentru situația de față, spune dr. Thomas.

❒ Faceți o plimbare de 10-15 minute. Mersul pe jos eliberează tensiunea acumulată atunci când sunteți înfuriată. Dacă sunteți la seviciu, faceți o plimbare rapidă în jurul clădirii sau urcați și coborâți de câteva ori niște trepte. Dacă sunteți acasă, luați mătura sau aspiratorul și faceți puțină curățenie până vă calmați, spune dr. Thomas.

❒ Creați o zonă tampon între dumneavoastră și persoana sau problema care cauzează problema. De exemplu, în cazul în care copiii dumneavoastră se ceartă cât încercați să pregătiți cina, spuneți-le că aveți nevoie de bucătărie pentru a găti și să plece de acolo pentru puțin timp.

❒ Permiteți-vă atâta timp cât simțiți că aveți nevoie pentru a vă liniști. „Le spun femeilor să se ascundă sub o stâncă până când sunt mai calme și sunt capabile să identifice sursa mâniei lor", spune dr. Harriet Lerner, psiholog la Menninger Clinic din Topeka, Kansas, și autoare a cărții *The Dance of Anger*.

Rp

Recomandări
PENTRU REZOLVAREA PRODUCTIVĂ A PROBLEMELOR

Odată ce v-ați calmat puțin, vă aflați într-o stare mai bună pentru a vă gândi asupra lucrurilor care nu sunt în regulă – și de ce ați reacționat atât de puternic. Iată cum sugerează specialiștii să continuați.

❒ Acceptați-vă mânia. „Aveți toate motivele să vă simțiți așa cum vă simțiți atunci când alte persoane v-au tratat nedrept", notează dr. Thomas. Atunci când sunteți în stare să vă conștientizați emoțiile, ceea ce faceți este chiar să vă mai calmați mânia.

Scanned with OKEN Scanner

Regândiți-vă mânia

Dacă sunteți predispusă la accese de furie REGÂNDIȚI-VĂ (RETHINK – lb. engleză) mânia; acest lucru vă poate fi de ajutor pentru a vă calma. Aceasta este o tehnică de control al mâniei dezvoltată de un grup de educatori și psihologi de la Institute for Mental Health Initiatives, o fundație educațională nonprofit cu sediul în Washington. A fost realizată inițial pentru a educa părinții nu doar despre cum să își controleze furia, dar cum să își învețe copiii să facă față propriilor lor situații.

Dar specialiștii spun că oricine poate beneficia de pe urma folosirii tehnicii RETHINK. Femeile în special au de câștigat din învățarea acestei tehnici. Ea poate să vă sporească încrederea în sine și să vă oferă un sentiment mai puternic de control auspra vieții, spune Suzanne Stutman, psihoterapeut și președinte al Institute for Mental Health Initiatives,

Următoarea dată când simțiți că vă enervați la culme, încercați să „regândiți" abordarea furiei.

Recunoașteți (R) semnele mâniei atât la propria persoană, cât și la alții. Oboseala, rușinea, stresul sau frica o pot declanșa.

Empatizați (E) cu cealaltă persoană. Dacă ați fi în locul ei, cum ați reacționa?

Gândiți-vă (T – Think) la situație dintr-un unghi diferit. Puteți găsi ceva nostim în aceasta? Există o altă perspectivă din care poate fi privită?

Ascultați (H – Hear) ce se spune. Care sunt motivele supărării celeilalte persoane?

Integrați (I) dragoste și respect într-o expresie onestă a mâniei.

Notați (N) în minte care sunt reacțiile organismului dumneavoastră la furie. Respirați încet și relaxați mușchii încordați.

Menținеți (K – Keep) atenția asupra problemei prezente. Nu lăsați să iasă la suprafață supărări mai vechi.

Scanned with OKEN Scanner

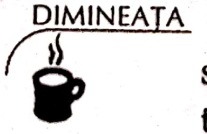
❒ Programați o întâlnire pentru a vă discuta problema. Acest lucru este în special bun atunci când este vorba de serviciu, unde problemele apar frecvent la sfârșitul zilei – exact atunci când toată lumea este obosită și iritabilă. Alegeți o zi, oră și loc pentru a relua discuțiile. Asigurați-vă că le respectați.

❒ Dacă cineva v-a înfuriat, spuneți-i cum vă simțiți. Puteți spune ceva de genul: „Eram așa de supărată pe tine încât a trebuit să mă duc să iau puțin aer. Acum, că m-am mai liniștit, hai să vorbim". Această abordare dezarmează în general persoana respectivă și o face să fie mai dispusă să vă asculte.

❒ Vorbiți calm și liniștit. „Cercetările au arătat că în timpul unei confruntări, persoana care argumentează mai tare și mai rapid suferă de fluctuații dramatice ale tensiunii arteriale, în vreme ce persoana care discută mai calm și mai liniștit nu", notează dr. Siegman. Menținerea calmă a vocii are un alt avantaj: în mod subtil, convinge persoana opusă să mai reducă puțin volumul. Apoi, puteți discuta situația într-un mod mai rațional.

❒ Fiți explicită în ceea ce privește așteptările dumneavoastră de la cealaltă persoană. Spuneți-i nu doar ce vă doriți, dar și când vă doriți acel lucru. De exemplu, dacă sunteți supărată că fiica dumneavoastră adolescentă nu și-a îndeplinit sarcinile pe săptămâna în curs, puteți să îi spuneți ceva de genul „Vreau să îți faci curat în cameră până la ora 17". Abordarea directă elimină orice fel de ambiguitate în legătură cu așteptările dumneavoastră. De asemenea, oferă o cale către discuții în loc să creeze o nouă confruntare.

❒ Dacă simțiți că o situație a scăpat de sub control, cel mai bine este să vă îndepărtați de ea. Pur și simplu, spuneți-i celeilalte persoane că vă doriți să fiți lăsată puțin în pace. Apoi, mergeți în altă parte până când reușiți să vă calmați.



❒ Amânați discuția până dimineață. Acea vorbă veche care spune să nu vă culcați mânioasă nu trebuie să fie chiar adevărată pentru toată lumea. Atunci când vă simțiți obosită, puteți avea dificultăți în găsirea unor soluții pentru a rezolva unele probleme. În schimb, folosiți-vă ritualul obișnuit de dinainte de somn pentru a găsi un plan de acțiune. Spuneți-vă că veți discuta cu soțul dumneavoastră de dimineață sau cu colegul de la muncă în momentul în care ajungeți la birou. Acest lucru vă permite să scăpați de supărare și să puteți dormi

Scanned with OKEN Scanner

bine. Când vă veți trezi a doua zi, veți putea să fiți într-o stare mult mai bună.

❒ Amânați discuțiile câteva zile. Prin aplicarea unui joc de așteptare, vă oferiți oportunitatea de a gândi bine asupra lucrurilor pe care trebuie să le abordați și a lucrurilor pe care puteți pur și simplu să le uitați. De asemenea, vă oferă timp să vă gândiți asupra problemei în loc să reacționați emoțional.

Alertă medicală

Mânia este o emoție puternică. Uneori, vă poate face să vă pierdeți controlul. Ar trebui să căutați ajutorul unui terapeut profesionist dacă episoadele de mânie sunt prea frecvente, prea intense sau prea prelungite, afectându-vă viața profesională și personală, sau dacă vă determină să vă răniți pe dumneavoastră sau pe alții, spune dr. Thomas.

Depresia

Organizația Mondială a Sănătății estimează că până în anul 2020, depresia se va situa imediat după bolile cardiace ca a doua afecțiune ca răspândire pe glob. Iar dacă tendința actuală continuă, majoritatea victimelor sale vor fi femei. În momentul de față, femeile sunt de trei ori mai predispuse la depresie decât bărbații.

PE VIAȚĂ

„Femeile au momente în viața lor când par în special vulnerabile la depresii", spune dr. Laura Epstein Rosen, director al programului de terapie familială pentru Special Needs Clinic la Columbia-Presbyterian Medical Center din New York. Câteodată, riscul este cauzat de factori biologici, cum ar fi fluctuația nivelelor de hormoni imediat după naștere sau chiar înainte de menopauză. În alte cazuri, acesta este determinat de factori externi – poate moartea unui părinte, divorțul, pierderea slujbei sau un alt eveniment major.

Chiar și conflictele din viața de zi cu zi pot ajunge să declanșeze o depresie moderată. „Atunci când dumneavoastră vă doriți lucrul X, iar partenerul vrea lucrul Y, aveți o problemă", explică dr. Susan Heitler, autoarea cărții *Depression: A Disorder of Power*. Dacă renunțați în mod repetat la lucrurile pe care le doriți dumneavoastră în favoarea celor pe care și le dorește partenerul dumneavoastră, fără a căuta un compro-

Scanned with OKEN Scanner

mis care să vă satisfacă pe amândoi, s-ar putea ca pe termen lung, să vă riscați sănătatea emoțională.

Depresia moderată se manifestă adeseori ca sentimente negative puternice de regret, vină, descurajare și neputință. Cazurile mai severe s-ar putea să fie însoțite de simptome cum ar fi pierderea apetitului, tulburări ale somnului și dificultăți de concentrare.

Veștile bune în ceea ce privește depresia sunt că odată identificată problema, ea poate fi tratată cu ușurință. „Cunoscând faptul să sunteți vulnerabilă la depresie și recunoscând semnele și simptomele, puteți să obțineți ajutorul de care aveți nevoie.", spune dr. Rosen.

Mai mult, depresia s-ar putea să vă atragă atenția asupra unui aspect al vieții dumneavoastră care are nevoie de o reevaluare sau schimbare. Dacă descoperiți că vă supărați sau vă întristați în mod

O rețetă de vizualizare pentru a face față conflictelor

Depresia apare frecvent datorită unor probleme nerezolvate cu o altă persoană – fie ea soț, copil sau coleg de serviciu. Următorul exercițiu, recomandat de dr. Susan Heitler, psiholog din Denver și autoarea lucrării *Depression: A Disorder of Power*, poate să vă ajute să rezolvați problema, astfel încât amândoi să aveți de câștigat.

❒ Recunoașteți-vă sentimentele negative ca fiind depresie.

❒ Căutați cauzele care au dus la apariția acesteia. Întrebați-vă ce conflict sau frustrare se află la baza sentimentelor triste.

❒ Vizualizați o modalitate de a rezolva conflictul folosindu-vă de acești pași simpli.

1. Închideți ochii. Întrebați-vă: „Dacă aș fi fost supărată pe cineva, cine ar fi acea persoană?"

2. Permiteți imaginii persoanei pe care sunteți supărată să apară pe ecranul mintal.

3. Pretindeți că sunteți Alice în Țara Minunilor. Tocmai ați mâncat prăjitura care vă face să creșteți. Vizualizați cum

Scanned with OKEN Scanner

repetat în legătură cu aceeași problemă, s-ar putea să fie nevoie ca, într-un fel sau altul, să fie nevoie să găsiți o soluție.

Recomandări
PENTRU A LUPTA CU DEPRESIA

Rp

În cazul depresiilor severe, va trebui să faceți o vizită unui medic care s-ar putea să recomande o combinație de ședințe de terapie și medicamente antidepresive. Depresiile minore răspund bine la măsuri de autoîngrijire, cum sunt cele descrise mai jos.

❒ Beți zilnic o cană cu ceai de sunătoare. Studiile arată că sunătoarea este la fel de eficientă pentru tratarea depresiei ca și cele mai frecvent prescrise medicamente antidepresive, doar că are mai puține

creșteți în dimensiuni până când ajungeți să priviți de la mare înălțime persoana în cauză.

4. Din nou, dumneavoastră de la înălțime, reevaluați persoana opusă și lucrurile pe care vi le doriți fiecare.

5. Folosiți noile informații despre acea persoană pentru a găsi noi posibilități de rezolvare a conflictelor într-o modalitate benefică pentru amândoi.

Pentru a înțelege cum ajută aceste exerciții la rezolvarea conflictelor, gândiți-vă la o femeie care se vede pe sine ca fiind mică și neputincioasă în relația ei cu propriul soț. Datorită imaginii de sine, ea s-ar putea să nu fie capabilă să se impună eficient atunci când apar probleme. Nerezolvarea problemei o poate face să intre în depresie.

Dacă ea se vizualizează ca fiind mai mare și mai puternică decât soțul ei, ar putea să observe lucruri despre el, pe care nu și le-a imaginat înainte. „De exemplu, limbajul corporal al soțului, s-ar putea să îi spună că de fapt el este speriat și nesigur", spune dr. Heitler. Dacă îl înțelege mai profund, s-ar putea să îi permită să găsească soluții la problemă care să le fie de folos amândurora.

Scanned with OKEN Scanner

efecte secundare decât acestea. Compușii din planta cu flori galbene par să stimuleze celulele creierului.

Pentru a prepara ceaiul, turnați o cană de apă fierbinte peste una sau două linguriță de plantă uscată. Lăsați în repaus timp de zece minute după care strecurați și lăsați să se mai răcească puțin înainte de a-l consuma.

Datorită proprietăților stimulente, sunătoarea nu ar trebui să fie consumată înainte de somn, ne sfătuiește dr. Varro Tyler, autor al cărții *Herbs of Choice*. Această plantă crește, de asemenea, sensibilitatea la razele solare, făcând pielea să se ardă mai ușor la soare. Din acest motiv, în timp ce folosiți sunătoarea, limitați-vă timpul petrecut la soare și folosiți cremă de protecție solară pe toate zonele expuse.

❒ Consumați șase mese pe zi, la interval de trei ore, pe tot parcursul zilei. Acest program vă ajută să mențineți glicemia în echilibru. „La unele persoane, glicemia scăzută poate declanșa depresie", spune dr. Jensvold. Bineînțeles, ar trebui să vă asigurați că fiecare dintre cele șase mese este bine echilibrată. Alegeți cereale integrale, fructe, legume și lactate degresate sau cu concentrații scăzute de grăsimi.

❒ Eliminați cofeina și zahărul din alimentație timp de două săptămâni și observați dacă vă simțiți mai bine. „Cu cât depresia este mai severă, cu atât veți beneficia mai mult de pe urma eliminării cofeinei și dulciurilor din dietă, deși nimeni nu știe de ce", spune dr. Larry Christensen, președinte al Departamentului de psihologie la University of South Alabama din Mobile.

Probabil că până acum ați învățat deja alimentele cu cofeină: cafea, ceai, băuturile tip cola și ciocolata. Cât despre zahăr, evitați bomboanele, alimentele coapte și alte gustări. Zahărul care apare în mod normal în fructe și alte alimente este în regulă. Dacă simptomele se îmbunătățesc în timpul acestor două săptămâni de abstinență, puteți încerca să reintroduceți cofeina și zahărul, câte unul o dată. S-ar putea să descoperiți că puteți să tolerați doar unul dintre aceste alimente, dar nu și pe celălalt.

❒ Faceți exerciții fizice aerobice timp de 20-30 de minute, de cel puțin trei ori pe săptămână. „Orice femeie deprimată care se obligă să facă mișcare va resimți cu siguranță o îmbunătățire a modului în care se privește. Efortul și vigoarea cu care lucrați sunt proporționale cu beneficiile fizice și emoționale de care aveți parte." Cu alte cuvinte, cu cât transpirați mai mult, cu atât mai puțin deprimată veți fi.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Notați cum vă simțiți. Ținerea unui jurnal poate să vă ajute să treceți peste depresie. Vă permite să vă aerisiți, să articulați ce simțiți și să vă împăcați cu nefericirea resimțită.

❒ Creați un sistem de suport uman. Aveți nevoie de un prieten sau doi pe care să îi puteți chema atunci când sunteți supărată, cineva care să fie în stare să vă asculte. Asigurați-vă că aveți și momente fericite cu acea persoană.

Alertă medicală

Citiți și răspundeți la următoarele două întrebări.

1. Ați avut o perioadă distinctă în care v-ați simțit supărată și nefericită sau ați pierdut plăcerea și interesul în viață?

2. Ați suferit cel puțin cinci dintre aceste opt simptome timp de două săptămâni sau mai mult?

- ✓ **modificări ale apetitului sau poftei de mâncare;**
- ✓ **probleme de somn;**
- ✓ **oboseală excesivă;**
- ✓ **letargie sau agitație excesivă;**
- ✓ **pierderea interesului sau plăcerii de a face activitățile obișnuite;**
- ✓ **sentimente de vinovăție;**
- ✓ **stare de indecizie sau concentrare afectată;**
- ✓ **gânduri sinucigașe.**

Dacă ați răspuns pozitiv la ambele întrebări – în special dacă aveți gânduri sinucigașe – mergeți la un medic. S-ar putea să suferiți un caz de depresie severă, care necesită îngrijire profesionistă.

Divorțul

Întrebați orice femeie care a trecut printr-un divorț și vă va spune că este una dintre experiențele care i-au afectat sufletul cel mai mult. Chiar și atunci când un mariaj a fost dificil sau imposibil, încheierea acestuia creează emoții dureroase pentru toată lumea – în special atunci când la mijloc sunt și copii. Iar această decădere poate dura ani de zile.

„Este nevoie de timp pentru a putea trece peste un divorț", explică dr. Constance Ahrons, profesor de sociologie la University of Southern

Scanned with OKEN Scanner

California din Los Angeles și autoarea lucrării *The Good Divorce*. „Singura modalitate de a trece peste durere și supărare este să vă oferiți ceva timp pentru asta – poate doi până la cinci ani". Cu cât căsătoria a fost mai lungă, cu atât procesul de împăcare cu sinele poate fi mai prelungit.

În multe aspecte, a putea fi împăcată cu divorțul poate fi asemănătoare cu obișnuirea cu decesul unei persoane iubite. „Divorțul este moartea unui vis – viziunea dumneavoastră asupra modului în care căsătoria și viitorul ar fi trebuit să fie", spune dr. Ahrons.

În plus, divorțul poate avea consecințe pe termen lung asupra vieții dumneavoastră. De exemplu, puteți face o depresie.

Cu toate aceste „bagaje" atât emoționale, cât și de altă natură, divorțul reprezintă una dintre tranzițiile majore din viața unei femei. Însă, a o lua de la capăt este poate singura soluție viabilă atunci când o relația este distrusă dincolo de orice speranță de recuperare. Dacă legăturile conjungale se desfac, puneți-vă patru întrebări, sugerează dr. Diane Medved, psiholog din Seattle și autoare a cărții *The Case against Divorce*.

1. Sunteți incapabilă să funcționați pentru că relația este dureroasă, distantă și de nesuportat?

2. Căutați orice oportunitate posibilă de a sta la distanță de soțul dumneavoastră?

3. Ați prefera să fiți singură restul vieții decât să vă continuați căsătoria?

4. Valorile dumneavoastră sunt complet incompatibile cu cele ale soțului? (De exemplu, dumneavoastră vă doriți monogamie, dar el nu. Sau dumneavoastră vreți copii, și el nu.)

Dacă ați răspuns pozitiv la oricare dintre aceste întrebări, căsătoria se află sub câteva semne de întrebare. Două sau trei înseamnă că divorțul este o posibilitate reală, dar mai există încă speranță. Dacă ați răspuns pozitiv la toate patru întrebările, divorțul s-ar putea să fie singura rezolvare pe care o mai aveți. În oricare dintre cazuri, ar trebui să găsiți un bun consilier de căsătorii care să considere divorțul doar o ultimă, regretabilă decizie.

Rp

Recomandări
PENTRU SALVAREA PARTENERIATULUI

S-ar putea să reușiți să vă salvați căsnicia dacă împreună cu partenerul dumneavoastră vă acordați timp să discutați și să rezolvați problemele imediat după apariția primului semn al dispariției intimității

Scanned with OKEN Scanner

Este important să știți când să ziceți gata

Câteodată, chiar și cele mai bune ședințe de consiliere nu pot salva o căsnicie eșuată. Următorii trei factori fac divorțul practic inevitabil, spune Diane Medved, psiholog în Seattle și autoare a cărții *The Case against Divorce.*

Dependența cronică sau abuzul de substanțe. Dacă soțul dumneavoastră are o problemă cu consumul de alcool sau droguri, dar refuză să accepte tratamentul, s-ar putea să nu aveți prea multe opțiuni decât să terminați relația. Același lucru este adevărat și pentru cazul în care soțul dumneavoastră a fost, fără succes, înscris în mai multe programe de recuperare și nu a avut loc nicio schimbare semnificativă pentru a-i schimba prognosticul viitor.

Psihoza. Spectrul bolilor mintale poate varia de la foarte minore la severe și permanent deranjante, susține dr. Medved. Vestea bună este că multe afecțiuni considerate înainte ca fiind incurabilie sunt acum tratate cu suces prin medicamente. Dacă soțul dumneavoastră urmează tratamentul, ar trebui să încercați să rămâneți prin preajmă până când toate opțiunile medicale au fost epuizate. Dar dacă soțul dumneavoastră are o psihoză – incapacitatea de a recunoaște realitatea și a comunica cu alții – cuplată cu o lipsă prelungită a afecțiunii sau dorinței de a menține în funcțiune căsătoria, singura opțiune ar fi să tăiați legăturile acum și să treceți mai departe.

Abuzul fizic sau emoțional. Dacă ați fost victima oricărui fel de abuz, căutați imediat ajutor. Nicio femeie nu ar trebui să rămână într-o căsătorie în care este supusă riscului sănătatea ei fizică și mintală.

dintre dumneavoastră. „Cuplurile care ajung la consilierul de căsătorii la mult timp după ce au încetat să mai comunice se află într-o situație foarte gravă", spune John R. Mondschein, avocat specializat în divorțuri din Allentown, Pennsylvania. Persoana care inițiază procedura de divorț s-ar putea să se fi gândit la acest lucru de ani de zile și a decis deja să meargă până la capăt. „Este de dorit să ajungeți la consilier înainte de această etapă. Este bine să găsiți un consilier care dorește să

Scanned with OKEN Scanner

susțină căsătoria și nu unul care vă ajută să o încheiați ușor." Strategiile de mai jos vă pot ajuta să obțineți cât mai mult din ședințele de consiliere.

❒ Cereți unor persoane pe care le respectați și în care aveți încredere să vă recomande un consilier de cupluri. Ați putea întreba cei mai buni prieteni, medicul, avocatul sau un om al bisericii. „Recomandările directe reprezintă cea mai bună modalitate de a găsi un consilier eficient.

❒ Continuați să participați la ședințele de consiliere chiar și atunci când devin dificile sau dureroase. Trebuie să înțelegeți că pentru a putea repara o căsătorie este nevoie de timp, dedicare și multă muncă. În timpul ședințelor, s-ar putea să nu vă convină întotdeauna ce veți auzi.

❒ Găsiți un alt consilier dacă nu vă simțiți în largul dumneavoastră cu cel pe care îl aveți în prezent sau dacă nu ați făcut niciun progres chiar dacă ați fost la mai multe ședințe. Acest lucru nu înseamnă să renunțați la consiliere. Pur și simplu, încercați și în altă parte.

Rp

Recomandări
PENTRU O DESPĂRȚIRE AMIABILĂ

Discuțiile nu au fost de ajutor, așa cum a fost și cazul consilierii. Vă certați constant cu soțul dumneavoastră – sau ați încetat să mai comunicați. Copiii se simt confuzi și răniți. Modul în care inițiați divorțul și cum interacționați cu soțul dumneavoastră atunci când căsnicia vi se destramă, vor determina cât de rapid vă veți vindeca din punct de vedere emoțional.

Între timp încercați unele dintre următoarele recomandări pentru a mai reduce din amărăciune.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Deschideți o discuție cu soțul dumneavoastră pentru a vă expune clar intențiile. „În majoritatea cazurilor, femeia este cea care inițiază discuția. Simpla menționare a cuvântului *divorț* poate determina o revenire la normal a lucrurilor. De fapt, este suficient să facă unele cupluri să meargă la consilier. Puteți să numiți asta terapie de șoc.

❒ Abțineți-vă să creați o criză maritală doar pentru a avea un motiv de a iniția divorțul. Chiar atunci când ați avut de îndurat o căsnicie dureroasă, s-ar putea să nu fiți dispusă să o terminați dacă nu cumva o criză vă presează. Iar dacă nu există o astfel de criză, s-ar putea în mod subconștient să încercați să creați una.

Scanned with OKEN Scanner

Să presupunem că unul dintre dumneavoastră petrece mult timp departe de casă, fie la serviciu, fie în deplasări de muncă. Acest lucru creează o distanță emoțională care poate să împingă cealaltă persoană către o relație extramaritală. Relația devine apoi motiv de divorț, chiar dacă adevărata problemă este reducerea intimității din căsătorie.

❒ Pregătiți-vă pentru o multitudine de emoții care debutează odată ce dumneavoastră și partenerul decideți să vă despărțiți. Citiți informații despre acest subiect. Discutați cu membrii familiei și cu prietenii care au trecut prin situații similare. Luați în considerare să vă alăturați unui grup de suport.

Separarea inițială este probabil cea mai stresantă și dureroasă parte a întregului proces. Încercați să le spuneți copiilor, trebuie să vă decideți fiecare ce primește și faceți față realității că veți fi pe cont propriu de acum încolo. Atunci când unul dintre dumneavoastră se mută de acasă, veți începe să realizați cât de mult îi veți duce dorul. S-ar putea să resimțiți multă singurătate. Dar nu încurcați aceste emoții cu dragostea. Multe cupluri își discută diferențele și se împacă după această etapă, doar pentru a se redespărți pentru că au interpretat greșit sentimentele pe care le resimțeau.

„Pe de altă parte, spune dr. Ahrons, multe femei trăiesc un extraordinar sentiment de libertate, de eliberare și calmare."

❒ Angajați un avocat experimentat, specializat în divorțuri și probleme legate de acestea. Stabiliți întâlniri cu fiecare dintre aceștia pentru a stabili care vi se pare cel mai potrivit și mai receptiv pentru nevoile dumneavoastră, ceea ce înseamnă oferirea unui bun serviciu pentru clienți cât și reprezentare agresivă.

Recomandări

Rp

PENTRU ANGAJAREA UNUI MEDIATOR

Dacă dumneavoastră sau soțul nu vă descurcați cu o despărțire pacifistă, s-ar putea să aveți în față un divorț lung și costisitor, care poate duce la probleme în ceea ce privește custodia. Medierea vă poate ajuta să rezolvați problemele care apar, de la aranjamente financiare la cele legate de custodia copiilor. Acest lucru vă oferă oportunitatea de a vă întreba ce vă doriți de la relația cu soțul odată ce divorțul este realizat.

Medierea nu produce în general multe cicatrici. Ea vă învață cum să folosiți tehnicile de negociere și rezolvare a problemelor. Vă oferă, de asemenea, o șansă să decideți ce tactică de îngrijire a copiilor veți aplica în continuare. Pe lângă aceasta, medierea este mult mai puțin costisitoare decât un avocat tradițional de divorțuri.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă mergeți pe calea medierii, dumneavoastră și soțul veți participa la cinci până la zece ședințe supravegheate de o terță parte neutră. „Majoritatea mediatorilor au în domeniile lor de activitate avocatura, psihologia și munca socială.

❒ Pentru a vă asigura că angajați pe cineva care este competent și calificat, alegeți un mediator cu experiență. Dacă divorțul implică o problemă financiară complexă – poate o sumă mare de bani sau unul dintre dumneavoastră este patron – veți dori un mediator care are experiență atât în domeniul economic, cât și în avocatură. Dacă problemele sunt mai mult sociale decât financiare, sau implică și copii, veți beneficia mai mult de pe urma unui mediator care are o pregătire atât în psihologie, cât și în avocatură.

❒ Un probabil mediator ar trebui să poată oferi numele unor avocați care i-au mai reprezentat clienții. Contactați acești avocați și cereți-le detalii despre impresia lăsată de calitățile de negociator ale mediatorului.

❒ Cereți probabilului mediator să vă dea informații despre câte divorțuri complete ce includ și copii a mai negociat, deoarece dumneavoastră doriți o persoană care are suficientă experiență pentru a face față situației.

❒ Căutați sfatul unui avocat atât inainte, cât și în timpul sesiunilor de mediere; cu toate că nu va participa la sesiuni, avocatul joacă un rol important în procesul medierii, deoarece vă poate ajuta să fiți sigură că toate proprietățile au fost identificate și evaluate, realizând un draft al propunerii înțelegerii la care ați ajuns.

Gândirea negativistă

Negativiștii sunt niște Eeyore umani. Asemenea măgărușului pesimist din „Winnie the Pooh", ei se demoralizează constant și se gândesc la cele mai rele lucruri despre ei și lumea care îi înconjoară.

„În timp ce majoritatea persoanelor aleg să privească partea plină a paharului, un pesimist o vede pe cea goală", spune dr. Carol Goldberg, psiholog și președinte al Getting Ahead Programs din New York. „Această atitudine pesimistă poate afecta multe aspecte ale vieții

Scanned with OKEN Scanner

unei femei. Este ca și cum un casetofon repetă același mesaj în mintea ei: „Este vina mea. Sunt o persoană rea. Orice fac eu, ajunge să se termine rău."

Spre deosebire de pesimiștii de sex masculin, care tind să facă ceva pentru a rezolva orice îi deranjează, femeile negativiste tind să insiste asupra problemelor pe care le au. „Femeile permit adeseori pesimismului să le copleșească", explică dr. Judith S. Beck, profesor asistent de psihologie la University of Pennsylvania din Philadelphia. „Acest lucru le împiedică să facă ceva pentru a rezolva problema".

Recomandări
PENTRU A AVEA O NOUĂ ATITUDINE

Rp

Asemenea oricărui alt comportament învățat, pesimismul poate fi dezvățat, susține dr. Susan Jeffers, autoarea cărții *End the Struggle and Dance with Life*. „Nu puteți schimba lumea, dar puteți să schimbați modul în care o percepeți. Tot ceea ce trebuie să faceți este să găsiți uneltele potrivite". Ele includ următoarele tactici.

❒ Căutați partea bună a unei situații rele. Apelând la această tactică puteți face față aproape oricărei situații – chiar și unei boli – cu puțină fericire și speranță, spune dr. Jeffers. Iar ea știe despre ce vorbește. După ani de zile în care a predat despre puterea gândirii pozitive, dr. Jeffers a aflat că este bolnavă de cancer la sân. „Știam că am de ales", spune ea. „Puteam să îmi blestem soarta sau o puteam folosi pentru a crea ceva frumos, chiar dacă la suprafață nu pare nimic prea grozav în legătură cu cancerul la sân."

Privind înapoi, spune ea, „cancerul la sân a fost cea mai bogată și puternică experiență pe care am trăit-o. M-a făcut să știu cu certitudine că poți găsi lucruri bune în orice, atâta timp cât cauți suficient de mult."

❒ Înainte de a adormi, faceți o listă cu 50 de lucruri pozitive care s-au întâmplat în ziua care a trecut. „Atunci când dau această temă femeilor din clasa mea, ele îmi spun «50? Nu mă pot gândi nici măcar la unul!» spune dr. Jeffers. „Dar ziua următoare, ele descoperă cum este să caute lucrurile bune din viața lor". Lucrurile mici contează la fel de mult ca cele majore. Cum ar fi, de exemplu, faptul că soarele strălucește. Sau o notă bună obținută de copilul dumneavoastră. Sau faptul că ați reușit să porniți mașina într-o dimineață înghețată de iarnă.

NOAPTEA

❒ Încurajați-vă folosindu-vă de o discuție pozitivă cu propria persoană. „Într-o astfel de discuție, amintiți-vă de realizările din trecut

Scanned with OKEN Scanner

Un prieten la nevoie

Toți cunoaștem o persoană care atârnă ca un nor negru deasupra tuturor celor din jurul ei, așteptând să plouă pe ziua lor de bucurie. Dacă descoperiți că petreceți timpul cu o persoană care continuă să vă strice buna dispoziție, s-ar putea să fie nevoie să aveți o discuție cu acea persoană.

Ar trebui să abordați persoana în cauză – indiferent dacă este vorba de un membru al familiei, prieten sau coleg de serviciu – cam așa: „ai atât de mult potențial de a fi fericită și cu toate acestea, nu te pot considera astfel. Mă întreb dacă tu vezi lucrurile bune și cele rele ale vieții tale în mod echilibrat." Apoi, puteți să profitați de unele oportunități pentru a-i arăta lucruri din viața ei de care se poate mândri.

Dacă nu înțelege ce vreți să îi spuneți, nu insistați. „Nu vă asumați responsabilitatea pentru schimbarea ei, și nu trebuie să ajungeți să resimțiți obligația de a fi nevoită să o înveseliți de fiecare dată," ne sfătuiește dr. Beck.

și convingeți-vă că aveți abilitățile să reușiți din nou, explică dr. Goldberg.

Să presupunem, de exemplu, că doriți să cereți o creștere a salariului. În loc să vă convingeți că nu aveți nicio șansă, concentrați-vă asupra faptului că ați lucrat foarte mult în ultimul an, cât de des ați fost lăudată pentru dedicare și inițiativă, și cât de importantă sunteți pentru companie. Spuneți-vă că meritați această mărire de salariu.

❒ Recitați afirmațiile. „Folosiți o exprimare puternică, motivantă pentru a vă ridica moralul atunci când ceva pare a fi în neregulă", sugerează dr. Jeffers. „Atunci când sunt total înnebunită, eu îmi repet constant «Totul se petrece grozav. Totul se petrece grozav. Totul se petrece grozav»".

❒ Atunci când aveți nevoie, plângeți. „Prea multe persoane consideră că dacă gândiți pozitiv înseamnă să negați durerea pe care o resimțiți. Pentru mine asta înseamnă evitare", spune dr. Jeffers.

Scanned with OKEN Scanner

„Realitatea este că avem multă durere în viața noastră, așa cum avem și multă fericire. Plânsul ne permite să relaționăm cu durerea și să o resimțim." Abia atunci puteți începe să vă vindecați emoțional.

❒ Abandonați-vă problema către o putere superioară. „Am o cană de cafea pe birou pe care scrie „Lasă-l pe Dumnezeu să își facă griji", spune dr .Jeffers. „Odată ce ați făcut tot ceea ce puteți pentru a rezolva o anumită situație, trebuie să treceți peste ea. Nu puteți să îi permiteți să vă tragă în jos tot restul vieții. Acesta este momentul în care poate fi foarte reconfortant să abandonați problema în mâinile unei puteri superioare.

Imaginea de sine deficitară

Orice femeie își dorește să arate cât mai bine. Îngrijorările privind aparențele personale sunt normale și, în cea mai mare parte a cazurilor, sănătoase. Dar pentru cineva care are reacție la aspectul dismorfic (BDD – body dysmorphic disorder), îngrijorările se transformă în obsesie.

„Femeile care suferă de reacție la aspectul dismorfic arată perfect normal, chiar sunt atrăgătoare", explică dr. Katharine Phillips, profesor asociat de psihiatrie și comportament uman la Brown University School of Medicine, Providence, Rhode Island. „Cu toate acestea, însă, ele se îngrijorează că au părul prea creț, nasul prea mare, sânii prea mici, rămânând blocate pe un defect pe care îl percep doar ele."

Cu toate că numele afecțiunii este relativ nou, reacția la aspectul dismorfic a fost documentată de mai mult de 100 de ani. Afectează în momentul de față peste cinci milioane de americani. Problema este caracterizată printr-o fixare asupra unui defect perceput – de obicei ceva pe care alți oameni nici nu îl observă.

Când devine îngrijirea meticuloasă un caz de reacție la aspectul dismorfic? „Eu încep să mă îngrijorez în momentul în care o femeie petrece mai mult de o oră pe zi gândindu-se la cum arată", spune dr. Phillips. „Consider problema semnificativă atunci când o femeie ajunge să fie nervoasă datorită acestei probleme și când începe să îi fie afectată viața de zi cu zi".

LA MOMENTUL POTRIVIT

Femeile care sunt diagnosticate cu reacție la aspectul dismorfic se simt deseori ușurate atunci când află care este adevărata lor problemă.

Scanned with OKEN Scanner

Este, de asemenea, extrem de bine tratată, răspunzând la terapii psihologice și medicamentoase.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ PLĂCEA CE VEDEȚI

Pentru a învinge reacția la aspectul dismorfic, cea mai bună apărare este să vă educați în ceea ce privește afecțiunea. „Reacție la aspectul dismorfic este ușor de neglijat pentru că este atât de puțin recunoscută – chiar și printre specialiștii psihiatri/psihologi", notează dr. Phillips. Folosiți următoarele strategii pentru a vă remodela imaginea corpului dumneavoastră.

DIMINEAȚA

❒ Acordați-vă doar 20 de minute pentru înfrumusețare în fiecare dimineață. „Acesta este un timp suficient pentru a vă aranja părul și a vă machia. Unele femei cu reacție la aspectul dismorfic petrec efectiv ore întregi în oglindă", ne spune dr. Phillips. Ea ne sugerează să folosim un ceas cu alarmă și să ne forțăm să punem pensula jos atunci când timpul a expirat.

❒ Acoperiți sau înlăturați cât mai multe dintre oglinzile din casă și de la birou. Acest lucru vă împiedică să vă uitați continuu la corpul dumneavoastră – și să vă simțiți din ce în ce mai rău de fiecare dată când priviți.

❒ Socializați cu prietenii și colegii de muncă. „Femeile care suferă de reacție la aspectul dismorfic sunt deseori tentate să se ascundă", notează dr. Phillips. „Acest lucru nu face decât să întărească credința în această idee". Așa că acceptați invitațiile la petreceri și adunări de după muncă. Țineți minte că deși problemele par a fi extrem de aparente pentru dumneavoastră, acest lucru nu se poate spune și despre celelalte persoane.

Alertă medicală

Reacția la aspectul dismorfic poate fi o afecțiune serioasă, asemenea depresiei majore, notează dr. Phillips. Aveți grijă la aceste semne timpurii ale reacției la aspectul dismorfic:

✓ îngrijorări obsesive despre modul în care arătați și care durează mai mult de o oră;

✓ incapacitatea de a duce activitățile zilnice la capăt pentru să sunteți preocupată de modul în care arătați pe teren – de exemplu, aveți probleme de concentrare la muncă;

Scanned with OKEN Scanner

- ✓ **evitarea evenimentelor sociale și profesionale;**
- ✓ **o doză mare de frustrare și anxietate;**
- ✓ **un sentiment de lipsă de speranță;**
- ✓ **vă simțiți fără valoare sau aveți senzația că viața nu merită trăită.**

Dacă suferiți aceste simptome, veți avea nevoie de tratament oferit de un psihiatru cu experiență în reacția la aspectul dismorfic și alte probleme obsesiv-compulsive.

Inhibiția dorinței sexuale

Femeia are un program încărcat, în care ajunge dintr-un loc în altul – la serviciu, la piață, la bancă, la creșă, la curățătorie și la ședința cu părinții. Cu un program ca acesta, abia dacă mai are timp să facă un duș. Cum ar putea să mai aibă ea timp pentru o partidă de sex reciproc satisfăcătoare.

PE VIAȚĂ

„Nu este vorba neapărat că femeile nu mai au relații intime pentru că nu își doresc", spune dr. Louise Merves-Okin, psiholog din Rydal, Pennsylvania. „Problema este să își găsească și timp pentru acest lucru. Vedem o mulțime de femei în vârstă de 30 de ani sau mai mult, care sunt sănătoase și atractive. Ele își iubesc soții. Au cariere de succes, cămine confortabile și prieteni atenți – și copii foarte mici. Îmi spun că nu au timp sau energie și pentru plăcere."

Majoritatea femeilor caută o rezolvare rapidă pentru declinul pasiunii, adaugă dr. Merves-Okin. În mod ironic, singurul lucru care poate rezolva problema este singurul lucru pe care nu îl au. „Doar timpul poate ajuta o femeie să își recapete viața sexuală", spune ea. „Are nevoie să lucreze cu partenerul pentru a-și reînvia romantismul și dorința sexuală. Iar dacă nu are timp să comunice cu partenerul ei, relația s-ar putea îndrepta către mai multe probleme."

Uneori, însă, inhibiția dorinței sexuale nu are nimic de-a face cu lipsa timpului, spune Marilyn Volker, sexolog din Coral Gables, Florida. „Atunci când o femeie îmi spune că simte că își pierde dorința sexuală, analizez cei trei factori – ceea ce eu denumesc «cei trei P»", explică ea. Pentru a afla dacă „cei trei P" vă afectează și pe dumneavoastră, puneți-vă următoarele întrebări.

Scanned with OKEN Scanner

Probleme fizice: există ceva la corpul dumneavoastră sau al partenerului dumneavoastră care vă face să vă pierdeți dorința sexuală? Treceți prin schimbări hormonale? Vreunul dintre dumneavoastră suferă de o boală care afectează nivelul de energie sau confortul fizic?

Probleme psihologice: dumneavoastră sau partenerul dumneavoastră sunteți îngrijorați de performanțele sexuale pe care le aveți? Relația dumneavoastră a fost afectată de presiuni venite din partea slujbei, grijilor financiare sau infidelității? Ar putea un incident din trecutul dumneavoastră, cum ar fi incestul sau violul, să vă afecteze încrederea în partenerul dumneavoastră?

Probleme farmaceutice: dumneavoastră sau partenerul dumneavoastră abuzați de alcool sau droguri recreaționale? Luați un medicament care s-ar putea să vă scadă pofta sexuală? (Dacă nu sunteți sigură, puteți să întrebați medicul sau farmacistul.)

Dacă ați răspuns afirmativ la oricare dintre cele trei probleme puse în discuție, s-ar putea să fi găsit cauza problemei. Trebuie să lucrați împreună cu partenerul dumneavoastră pentru a rezolva problema și a vă recăpăta dorința sexuală.

Rp

Recomandări

PENTRU O ATMOSFERĂ MAI INCITANTĂ

Puteți face din orice experiență sexuală una mai plăcută, pur și simplu prin realizarea unei atmosfere potrivite. Pentru a vă asigura că dumneavoastră și partenerul dumneavoastră sunteți cât mai relaxați și vă simțiți cât mai confortabil, urmați aceste sfaturi.

❒ Eliminați din dormitor atitudinea negativă a părinților dumneavoastră vizavi de sex. Mesaje greșite din anii de început ai dezvoltării dumneavoastră pot câteodată să intervină negativ asupra unei partide reușite de sex: „Spun câteodată cuplurilor că au nevoie să-și elimine părinții din dormitor, în special când vine vorba de acei părinți care au promovat lecții „nesănătoase" cum ar fi cele de genul „fetele cuminți nu fac asta", spune dr. Gina Ogden, terapeut sexual din Cambridge, Massachusetts și autoare a cărții *Women Who Love Sex*. Se sugerează ca momentul acesta să fie sărbătorit ca un adevărat eveniment; purtați-vă ca și cum ei ar fi acolo și spuneți-le să iasă, chiar dacă trebuie să faceți asta în mod zgomotos, iar apoi închideți ușa și încuiați-o. „Acest lucru s-ar putea să pară simplist, dar reprezintă o tehnică eficientă, care vă permite să aveți o experiență sexuală în care atât dumneavoastră, cât

Scanned with OKEN Scanner

și partenerul dumneavoastră să fiți doi adulți ce se concentrează doar unul asupra celuilalt" explică ea.

❒ Transformați sexul într-un ritual sacru. „Pe parcursul studiilor mele, am descoperit că sexul și spiritualitatea sunt puternic interconectate", susține dr. Ogden. „Unele cupluri abordează sexul chiar ca o experiență mistică. Ei transformă dormitorul într-un spațiu spiritual prin aprinderea de lumânări și folosirea unei muzici care îi face să se simtă mai deschiși și în siguranță. Exersează împreună tehnici de respirație profundă. Onorează și se bucură de corpul celuilalt privind adânc unul în ochii celuilalt în timp ce fac dragoste."

Recomandări
PENTRU UN SEX PASIONAL

Rp

Bineînțeles, o partidă reușită de sex începe cu mult înainte de a face primul pas în dormitor. Următoarele sfaturi pot face anticipația mai palpitantă.

❒ Reamintiți-vă experiențe sexuale plăcute pe care le-ați trăit în trecut. „Reamintirea unor sentimente puternice de senzualitate – nu neapărat sexualitate – pot face mult bine pentru regăsirea dorinței. Uneori, aceste amintiri jucăușe, senzuale pot să fie mai vechi decât primele experiențe sexuale ca adult – cum ar fi zilele în care făceați baie fără haine pe când aveați 8 ani sau când vă rostogoleați pe podea cu primul pui de cățel. Rechemarea energiei care vă provocă bucurie atunci când erați mici poate să vă revitalizeze viața sexuală curentă".

❒ Faceți schimb de fapte bune cu partenerul dumneavoastră. „O femeie mi-a mărturisit că cele mai erotice cuvinte pe care i le spune sotul ei sunt: «Draga mea, mă lași pe mine să spăl vasele?»", spune dr. Ogden. Încercați să faceți lucruri frumoase pentru celălalt. O viață sexuală reușită depinde mult de modul în care vă purtați unul cu celălalt.

❒ Acordați-vă permisiunea să fiți sexuală cu partenerul dumneavoastră. Sexualitatea nu este reprezentată doar de senzațiile fizice. Este vorba și despre emoții, motivează dr. Ogden. Ea sugerează să vă acordați timp pentru a vă juca unul cu celălalt înainte de partidele de amor: pregătiți împreună mâncare și hrăniți-vă partenerul; faceți baie împreună; faceți-vă surprize intime pe care doar dumneavoastră să le știți.

❒ Învățați-vă partenerul să vă atingă în moduri și locuri care vă plac. „Femeile mi-au spus că au zone erogene peste tot în care partenerii

Scanned with OKEN Scanner

le pot provoca orgasm – de exemplu, prin masajul capului, ronțăitul lobilor urechilor sau suptul degetelor" spune dr. Ogden.

❒ Încurajați-vă partenerul să petreacă timp stimulându-vă. „Multe femei mi-au mărturisit: «partenerul meu mă aduce până într-un punct în care sunt aproape gata să explodez, după care trece la altceva»" spune dr. Ogden. Cea mai dificilă parte a relației este probabil să învățați cum să vă atenționați partenerul să continue să facă ceea ce vă place. La fel de important este și să cereți ceea ce vă doriți.

❒ Evitați să abordați preludiul ca singura și ultima experiență sexuală. Masturbarea reciprocă sau solitară poate fi, de asemenea, foarte erotică.

Rp

Recomandări
PENTRU UN PARTENERIAT PASIONAL

În mod inevitabil, vor exista momente în care partenerul dumneavoastră va avea chef și dumneavoastră nu. Pentru că îl iubiți, veți dori

Patru zile până la pasiune pură

Țineți minte cât de sexy vă simțeați în fața partenerului dumneavoastră? Țineți minte cum plănuiați, imaginați și anticipați întâlnirile cu el ? Regăsirea acestor sentimente poate să vă retrezească apetitul sexual, spune dr. Lonnie Borbach, profesor asistent de psihologie medicală la University of California, San Francisco, School of Medicine. Dacă doriți să regăsiți romantismul și dorința sexuală, dr. Borbach vă recomandă următoarea numărătoare inversă către pasiune.

Ziua a patra: stabiliți o întâlnire cu partenerul dumneavoastră. Notați ora și locul întâlnirii, atât în agenda dumneavoastră, cât și în a lui – cu cerneală. Asigurați-vă că folosiți cuvântul „romantic" în invitația dumneavoastră.

Ziua a treia: decideți ce veți face la întâlnire. Ce lucruri le apreciați amândoi? Ce vă excita pe amândoi? O cină la lumina lumânărilor? Dansul? Un film romantic? Indiferent de cum vă imaginați întâlnirea perfectă, puteți să fiți sigură că va fi așa cum doriți dacă o plănuiți atent. Faceți rezervări, angajați o bonă sau întrebați-o pe bunică dacă nepoții își pot petrece noaptea la ea.

Scanned with OKEN Scanner

măcar să fiți receptivă la avansurile lui. Iată cum sugerează specialiștii să abordați problema.

❒ Resetați-vă ceasul sexual al organismului. Dacă dumneavoastră vă înviorați după ora 17, dar partenerul dumneavoastră este pregătit la trezire, atunci aveți câteva lucruri de negociat. Puteți încerca să mergeți mai devreme la culcare pentru a vă putea trezi mai devreme. Sau programați să „luați prânzul" cu partenerul dumneavoastră din când în când. „Puteți, de asemenea, să faceți sex în weekend, atunci când copiii sunt la bunici, televizorul este scos din priză și telefonul deconectat", sugerează dr. Ogden.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Dacă problema de sincronizare persistă, atunci ea reprezintă un lucru pe care voi doi trebuie să-l discutați. „Comunicați deschis și sincer pentru a vă asigura că nu există probleme care să interfereze cu viața dumneavoastră sexuală", ne sfătuiește dr. Ogden.

❒ Este bine câteodată să cedați. „Atunci când dumneavoastră nu aveți chef, dar partenerul dumneavoastră are, s-ar putea să spuneți

Ziua a doua: începeți pregătirile. Acest lucru înseamnă să începeți să vă gândiți la partenerul dumneavostră așa cum o făceați la începutul relației dumneavoastră, explică dr. Borbach.

Ziua întâlnirii: pregătiți-vă corpul. Unele femei preferă să se epileze și să se parfumeze, în timp ce altele preferă „mai natural", spune dr. Borbach. Îmbrăcați-vă astfel încât să vă impresionați partenerul cu orice preferă el. Investiți în niște lenjerie sexy – sau surprindeți-l prin a nu purta deloc.

De asemenea, creați o atmosferă romantică. Închideți telefonul, reduceți intensitatea luminii, reglați temperatura din cameră, astfel încât să nu fie nici prea cald, nici prea frig. Aprindeți lumânări și puneți niște muzică romantică, dacă doriți.

Cel mai important este să realizați o conexiune romantică cu partenerul dumneavoastră. „Discutați cu el. Spuneți-i cât de fericită sunteți să îl aveți aproape. Spuneți-i cât de important este pentru dumneavoastră", sugerează dr. Borbach. „Stabilirea conexiunii de cuplu înainte de a face sex va conta mult în realizarea unei seri romantice reușite".

Scanned with OKEN Scanner

«Asta este pentru tine»" spune dr. Volker. „Cedarea completă pentru partenerul dumneavoastră poate fi o experiență foarte senzuală". Mai mult de atât, dacă vă veți vedea partenerul satisfăcut s-ar putea să fie satisfăcător și pentru dumneavoastră.

❒ Folosiți un lubrifiant pe baza de apă, cum ar fi K-Y Liquid sau Astroglide. Dacă nu sunteți excitată, vaginul dumneavoastră nu va fi suficient lubrifiat încât să aveți o experiență confortabilă, explică dr. Volker.

❒ Dacă folosiți prezervative, evitați să folosiți lubrifianți uleioși și vaselină. Dr. Volker avertizează că aceste produse pot să slăbească prezervativele și practic să le facă ineficiente.

Alertă medicală

Mergeți la ginecolog dacă dorința dumneavoastră sexuală continuă să fie redusă în ciuda tuturor măsurilor de autoîngrijire. S-ar putea ca la baza problemei să fie o altă afecțiune, cum ar fi sindromul oboselii cronice, depresia, boala Lyme sau o problemă tiroidiană. Dacă suspectați că o problemă emoțională vă afectează dorința sexuală, gândiți-vă să apelați la un psihiatru sau terapeut sexual, adaugă dr. Lonnie Borbach, profesor asistent de psihologie medicală la University of California, San Francisco, School of Medicine.

Nesiguranța și respectul de sine scăzut

Există femei absolute geniale care pot face orice pe lumea asta cu o singură excepție: să ia o decizie. Vor analiza ambele părți ale unei probleme, vor vedea toate aspectele ei, dar nu se pot convinge asupra unei decizii. Astfel de cazuri de indecizii cronice apar datorită nesiguranței, iar aceasta este un produs al respectului de sine scăzut, spune dr. Carol Goldberg, psiholog și președinte al programelor „Getting Ahead", o corporație cu sediul la New York și Long Island.

„Atunci când o femeie are probleme cu respectul de sine, ei îi lipsește încrederea să fie decisă și hotărâtă", explică dr. Goldberg.

Scanned with OKEN Scanner

„Respectul de sine scăzut vă trage înapoi și vă împiedică să vă atingeți potențialul maxim. Atunci când nu puteți risca sau să vă încredeți în propriul raționament, vă este greu să ieșiți în față – în special în lumea afacerilor."

PE VIAȚĂ

În timp ce respectul de sine scăzut poate afecta pe oricine, acesta este în special comun printre femeile care au îndurat, într-o măsură sau alta, maltratare fizică sau emoțională. „S-ar putea să fie șocant, dar este adevărat: aproape o treime dintre femeile americane au fost maltratate înainte de a împlini vârsta de 21 de ani", spune dr. Goldberg. „Aceste femei au un risc ridicat de a suferi de probleme de încredere în sine, pentru că au fost bătute sau abuzate de persoane importante din viața lor și acest lucru scade valoarea pe care o pun asupra propriei persoane și încrederea în sine."

Această problemă poate duce la apariția și a altor probleme emoționale. Dar femeile neglijează deseori această legătură crucială, conform dr. Eleta Green, psiholog și director al Creative Survival Systems din New York.

„O femeie s-ar putea să știe că este nefericită, dar este probabil să nu știe de ce", explică dr. Green. „S-ar putea să își spună «Nimic nu îmi merge bine. Sunt deprimată. Sunt nefericită la muncă». Problema s-ar putea să fie că ea nu realizează cât de mult valorează. Ea nu-și dă seama de propria valoarea intrinsecă. Ea ar putea să depindă de opiniile altor persoane pentru a se autovalida, în loc să își aducă propriile laude". Acele persoane, însă, s-ar putea să nu facă nimic altceva decât să îi mențină la un nivel scăzut încrederea în sine.

De fapt, modul în care răspund alții la dumneavoastră ar putea fi un bun indicator al statutului încrederii în sine. „Dacă soțul, șeful sau prietenii vă spun în mod constant să nu mai stați pe gânduri și să luați o dată o decizie, s-ar putea să doriți să luați în considerare rolul pe care încrederea în sine îl joacă în viața dumneavoastră", spune dr. Goldberg.

Recomandări
PENTRU A VĂ SIMȚI BINE CU DUMNEAVOASTRĂ

Rp

Dacă simțiți că respectul de sine ar beneficia de pe urma unui supliment – sau dacă aveți nevoie de o linie de siguranță proprie – luați în considerare aceste sugestii ale specialiștilor.

❒ Creați un carnet în care să vă evaluați și notați starea respectului de sine. Puteți să vi-l imaginați ca un carnet de cecuri – doar că în loc de depuneri și retrageri, vă notați avantajele pe care le aveți și lipsurile.

Scanned with OKEN Scanner

Puteți folosi un carnet alb pentru acest exercițiu. Pe o parte a paginii notați toate calitățile bune pe care le aveți, iar pe cealaltă, notați defectele. Ideea exercițiului: pentru fiecare defect trebuie să vă întoarceți la pagina cealaltă și să treceți două calități. „Aceasta permite unei femei să își dea seama cum se vede, de fapt, cu adevărat, spune dr. Greene. „O încurajează, de asemenea, să acorde mai multă valoare creditului pozitiv pe care îl are față de defectele care o trag înapoi.

❒ Înlocuiți discuțiile negative cu gânduri pozitive. Uneori, o femeie poate fi propriul dușman prin reamintirea tuturor mesajelor negative pe care le-a auzit încă din copilărie. În momentul în care vă surprindeți că gândiți astfel: «nici nu-i de mirare că acest lucru a ieșit greșit. Niciodată nu reușești să faci ceva bun. Lucrurile întotdeauna ajung rele pentru mine», opriți-vă. Apoi, gândiți-vă la cel puțin cinci situații care au ieșit bine pentru dumneavoastră și oferiți-le cel puțin la fel de multă importanță cum ați face-o pentru eșecuri.

❒ Reamintiți-vă situații în care ați preluat controlul. Femeile cu respectul de sine scăzut consideră deseori că nu au niciun control asupra unei anumite situații. „Dacă știți că erați capabilă să luați controlul în trecut s-ar putea să vă convingă că sunteți la fel de capabilă și acum", spune dr. Goldberg.

Poate copilul dumneavoastră a avut un accident minor. Gândiți-vă cum i-ați oprit sângerarea, ați sunat pediatrul și l-ați dus la spital pentru a fi suturată plaga. Poate că la sfârșit, v-a apucat tremuratul, dar la momentul potrivit ați făcut ceea ce trebuia să fie făcut.

❒ Faceți o listă cu abilități și realizări. Apoi, revizuiți lista și alegeți acele lucruri care par mai relevante pentru situația de față. Acest exercițiu vă ajută să luați o decizie când aveți probleme, spune dr. Goldberg.

Să presupunem că vă gândiți să faceți un voluntariat pentru un proiect special la muncă, dar nu vă puteți decide. Decideți care sunt abilitățile necesare pentru acest proiect. Poate este nevoie de o persoană cu atenție la detalii în care se poate avea încredere și care este mereu gata la timp. Atunci când vă scanați lista, s-ar putea să realizați că ați demonstrat aceleași abilități când ați coordonat cu succes piața de prăjituri a asociației de părinți de anul trecut. Așa că știți că sunteți capabilă să vă ocupați și de acest proiect.

Scanned with OKEN Scanner

Ostilitatea

Femeile nu sunt ostile. S-ar putea să fim supărate sau iritate sau, pur și simplu, enervate. Dar ostile? Nici să nu vă treacă prin gând.

Poate părem ostile. Dar nu am putea niciodată să ne descriem în acest fel. „Femeile privesc ostilitatea diferit față de bărbați pentru că nu este un caracter feminin social acceptat", spune dr. Margarest Chesney, profesor de medicină și cercetător principal pentru grupul de științe profilactice la University of California, San Francsico, School of Medicine. Catalogarea femeilor ca fiind ostile s-ar putea să fie percepută ca fiind o insultă.

Ca să fim sinceri, psihologii și alți specialiști în comportamentul uman au dificultăți în definirea ostilității. „În principiu, o persoană ostilă îi privește pe ceilalți cu cinism și dispreț, o atitudine care își are originile în sentimentul de mânie", explică dr. Chesney. Cu toate acestea, spune ea, ostilitatea este dificil de măsurat științific datorită faptului că este o emoție atât de fluidă. O persoană care are sentimente de ostilitate poate fi supărată într-un moment, ca mai apoi să fie pasiv agresivă.

Femeile afișează ostilitate în special atunci când se simt încolțite într-o situație anume sau victimizate de frustrări frecvente, spune dr. Richard Carrera, psiholog la University of Miami din Coral Gables, Florida. Unele femei devin abuzive și agresive verbal. Dar altele se închid în sine în loc să se manifeste față de ceilalți.

„Femeile sunt mult mai predispuse decât bărbații în a manifesta ostilitate în mod pasiv", explică dr. Carrera. „În loc să arunce cu lucruri și să recurgă la violență, ele tind să devină tăcute și retrase. Încetează să fie drăguțe cu oamenii. Încep să uite lucruri, cum ar fi întâlniri și încetează să manifeste semne de afecțiune.

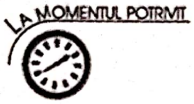
În mod clar, ostilitatea poate avea efect negativ asupra persoanelor din jurul dumneavoastră. De asemenea, poate avea efect negativ și asupra dumneavoastră, în ceea ce privește sănătatea. Studiile au arătat că, în comparație cu prietenele lor cu o fire mai deschisă, femeile care sunt ostile au un risc mai mare de a suferi de boli cardiace și alte probleme serioase. Ele sunt mai predispuse la comportamente nesănătoase cum ar fi mâncatul excesiv, fumatul și abuzul de substanțe.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ CALMA

Sunteți predispusă la episoade de ostilitate? Folosiți următoarele strategii pentru a vă calma în decurs de câteva minute.



❒ Luați o pauză de 20 de minute de la situația provocatoare. Puteți să mergeți la plimbare, să vă udați florile sau să răsfoiți o revistă. „Chiar dacă trebuie să reveniți rapid la aceeași situație, dacă luați puțină distanță de ea, vă va scădea tendința de a fi ostilă", explică dr. Chesney.

❒ Dacă aveți mai mult timp, plimbați-vă prin cel mai apropiat mall timp de vreo două ore. „Femeile au impresia greșită că a fugi de o problemă este greșit", spune dr. Chesney. „De fapt, o evadare scurtă ar putea fi lucrul de care aveți nevoie pentru a face față situației într-un mod mai rațional".

❒ Recitați o mantra. Dr. Cheney sugerează să spuneți: „Peste o lună de acum încolo, acest lucru va fi nesemnificativ. Este foarte probabil chiar să nu îmi mai amintesc asta." Sau „Într-o zi, această experiență va fi o exelentă poveste de zis la petreceri." Acest exercițiu vă permite să regândiți situația și să o puneți în perspectivă.

Rp

Recomandări
PENTRU O SCHIMBARE POZITIVĂ

Pentru că ostilitatea are implicații serioase când vine vorba de sănătate, puteți să vă faceți un bine și să îi tratați cauza. Aceste tactici vă pot fi de ajutor.

❒ Identificați care este cauza ostilității. Atunci când simțiți că sunteți ostilă, s-a întâmplat probabil ceva care v-a provocat. Trebuie să vă întrebați: „Ce se întâmplă aici? Care este lucrul care mă face să reacționez în felul acesta?" Dacă veți învăța să recunoașteți factorii declanșatori, puteți să vă pregătiți mintal să le faceți față și să reduceți la minim reacțiile explozive.

❒ Controlați pe cât posibil factorii stresanți. „Încurajez femeile să se înscrie la cursurile de management al stresului", spune dr. Chesney. „Învățați tehnici de negociere și alte abilități care să vă ajute să nu mai ajungeți să fiți frustrată și copleșită de situație", spune dr. Chesney. Să

Scanned with OKEN Scanner

presupunem că aveți un termen limită la muncă pe care știți cu siguranță că nu aveți cum să îl respectați. În loc să reacționați ostil, puteți negocia cu șeful dumneavoastră o nouă dată sau obținerea de ajutor în rezolvarea problemei.

❒ Dacă nu puteți schimba situația, atunci schimbați perspectiva din care o abordați. Știți cum o ramă nouă poate face o poză să arate diferit? Același lucru este valabil și în viață. „Să presupunem că vă displace locul de muncă și, în ciuda tuturor eforturilor, nu puteți găsi unul mai bun de atât. Regândiți-vă situația, punând-o într-o lumină mai bună prin concentrarea asupra lucrurilor pe care le învățați de la această slujbă și pe care le puteți folosi la următoarea. Amintiți-vă că nu trebuie să rămâneți acolo pentru totdeauna și dublați-vă eforturile pentru a găsi ceva mai potrivit."

❒ Atunci când există adversitate, dumneavoastră găsiți oportunități. Poate trebuie să vă luați liber de la serviciu pentru că aveți un copil bolnav acasă, iar soțul dumneavoastră este plecat din oraș. În loc să resimțiți ostilitate către partenerul dumneavoastră pentru că nu este acolo să vă susțină, bucurați-vă de ocazia de a petrece timp prețios singură cu copilul dumneavoastră.

❒ Spuneți-i partenerului dumneavoastră la ce vă așteptați de la el atunci când îi împărtășiți gândurile dumneavoastră. Asemeni majorității bărbaților, soțul dumneavoastră s-ar putea să dorească să rezolve problema. Dacă dumneavoastră nu doriți decât o persoană care să vă asculte, spuneți-i acest lucru. Dr. Chesney sugerează această abordare: „Ai cumva puțin timp pentru a asculta ce mi s-a întamplat azi? A fost nebunesc. Nu am nevoie de sfaturi acum, am nevoie doar să spun cuiva ce s-a întâmplat. E în regulă?"

Alertă medicală

Ar trebui să căutați ajutor profesionist din partea unui psiholog, psihiatru sau asistent social dacă ostilitatea vă afectează viața personală sau profesională, sau vă face să răniți o altă persoană. Puteți cere recomandări de la medicul de familie.

Scanned with OKEN Scanner

Problemele de memorie

Ați uitat ceva? Nu este mare lucru. Se întâmplă fiecăruia dintre noi – poate mai des decât am fi dispuși să admitem și, în timp ce aceste greșeli sinaptice au ceva de-a face cu faptul că îmbătrânim, ele s-ar putea la fel de bine să apară de la stres sau chiar plictiseală.

Cu siguranță, vârsta este un factor important atunci când vine vorba de memorie. De fapt, cantitatea și calitatea amintirilor noastre au început să se deterioreze imediat după ce am împlinit 18 ani, spune dr. Glenn Smith, psiholog în cadrul Mayo Clinic School din Rochester, Minnesota. „Nu este vorba că vă amintiți mai puțin pe măsură ce îmbătrâniți. Este vorba că aveți nevoie de mai puțin timp pentru a acumula informații la vârsta de 18 ani decât la 45 – așa cum aveți nevoie de mai puțin timp când aveți 45 decât atunci când aveți 75".

PE VIAȚĂ

Din perioada adolescenței târzii până în anii timpurii ai celei de a patra decade a vieții, vă aflați sub o presiune imensă de a învăța și de a vă reaminti informații", declară dr. Douglas Herrmann, psiholog la Departamentul de psihologie din cadrul Indiana State University, Terre Haute. „Persoanele mai în vârstă s-ar putea să nu aibă de fapt probleme de memorie. În schimb, ele ar putea fi, pur și simplu, sub mai puțin stres de a-și readuce aminte diverse informații. Diferite stadii ale vieții produc diferite nivele de informații.

Stresul, și nu vârsta, este responsabil pentru majoritatea episoadelor de pierdere a memoriei, consideră dr. Herrmann. „Evenimentele încărcate emoțional – nașterea, divorțul, pierderea slujbei, moartea unei peroane dragi – pot afecta puternic memoria oricui, indiferent de vârsta sa", declară el.

Sexul unei persoane poate fi un factor atunci când vine vorba de capacitatea de a reține informații? Este foarte posibil să fie adevărat. „Noțiunea conform căreia femeile sunt mai pricepute la a ține minte liste de cumpărături, iar bărbații la indicații de călătorie este adevărată", spune dr. Herrmann. Dar, așa cum este și cu vârsta, diferențele bazate pe gen vizavi de memorie s-ar putea să nu fie determinate de abilități, ci de așteptări.

"Este foarte posibil ca femeile să își amintească de lucrurile de pe liste pentru că asta se așteaptă de la ele, așa cum este adevărat că din partea bărbaților se așteaptă să rețină indicațiile – și să nu oprească niciodată pentru lămuriri", spune dr. Herrmann.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă încercați să ajungeți la baza lucrurilor, memoria s-ar putea să nu fie nimic mai mult decât experiența acumulată, sugerează dr. Herrmann. „Dacă o femeie este pricepută la a ține minte liste de cumpărături, acest lucru se datorează faptului că ea în general este cea care trebuie să facă aceste cumpărături", spune el. „Iar dacă un bărbat este bun la a se orienta și a ține minte indicații, atunci acest lucru se datorează faptului că în general el este cel care conduce". Faceți schimb de roluri și femeia va excela în a ține minte direcția, în vreme ce bărbatul va putea memora listele de cumpărături.

PLANTE Rp

Recomandări
PENTRU A AJUTA MEMORIA

Căutările sunt în continuă desfășurare pentru elixirul magic care va îmbunătăți puterea creierului și va preveni pierderile de memorie. Unele studii oferă idei despre posibile legături între valorile glicemiei și memorie. „Astfel de cercetări mă fac să mă simt optimist că într-o zi vom avea metode nutriționale și medicamentoase pentru a îmbunătăți funcțiile cognitive, cum ar fi abilitatea de a ne aduce aminte", spune dr. Paul E. Gold, profesor de psihologie și membru al programului de neuroștiințe din cadrul University of Virginia din Charlottesville.

Între timp, dacă doriți să utilizați metode naturale pentru a vă îmbunătăți memoria, încercați aceste remedii din plante recomandate de către Kathi Keville, director al American Herb Association din Nevada City, California, și autoarea lucrării *Herbs for Health and Healing*.

❒ Mirosiți ulei esențial de rozmarin. Specialiștii în aromaterapie au identificat rozmarinul ca un stimulent mintal care sporește memoria și concentrarea. Puteți cumpăra ulei esențial din magazinele de produse naturiste.

❒ Luați suplimente de ginkgo biloba, în conformitate cu indicațiile de pe ambalaj. Numeroase studii au arătat că acestea nu doar îmbunătățesc circulația sângelui la nivelul creierului, dar și capacitatea acestuia de a folosi oxigenul, spune Keville. Puteți cumpăra suplimente cu ginkgo biloba de la magazinele de produse naturiste sau din farmacii. Fiți conștientă că trebuie să luați suplimentele pentru cel puțin una până la trei luni înainte de a observa o îmbunătățire a capacităților mintale.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU O MEMORIE PERFECTĂ

Puteți să vă îmbunătățiți abilitățile cognitive învățând câteva trucuri. Următoarele sfaturi vă pot ajuta să vă aduceți aminte cu ușurință tot ceea ce doriți.

❒ Încetiniți viteza cu care primiți informațiile. Studiile au arătat că oamenii pot avea pierderi de memorie atunci când informația este prezentată cu o viteză atât de mare, încât nu au timp să o proceseze, spune dr. Smith. El recomandă să folosiți tactici de întârziere pentru a vă oferi timpul de care aveți nevoie.

De exemplu, atunci când vă este prezentată o persoană la o petrecere, desfășurați o scurtă conversație cu aceasta. Repetați-i numele, întrebați-o unde lucrează, lăudați-i ținuta. Această tehnică vă oferă timp să îi introduceți numele în memorie și, în plus, formează asocieri pe care le puteți folosi mai târziu atunci când vreți să vă aduceți aminte numele ei.

❒ Repetați informația cu glas tare. De exemplu, puteți folosi această tehnică în scenariul cu petrecerea așa cum a fost prezentat anterior. Atunci când faceți cunoștință cu noua persoană, repetați numele acesteia: „Îmi pare bine să te cunosc, Lynn". Mai târziu, introduceți numele ei în conversație. „Lynn, ai fost la noul restaurant care s-a deschis?". Apoi, atunci când plecați, mai pronunțați-l încă o dată: „Lynn, mi-a făcut plăcere să stau de vorbă cu tine. Aștept cu nerăbdare să ne revedem".

❒ Concentrați-vă asupra lucrurilor pe care trebuie să le țineți minte. „Mai ales în situațiile stresante, s-ar putea să nu reușiți să vă conectați cu sursa care vă prezintă informațiile", notează dr. Smith. „Ascultatul atent poate face mult bine pentru a vă ajuta să stocați informațiile în memorie, fie că este vorba de un diagnostic din partea unui medic sau de indicațiile către casa cuiva".

❒ Folosiți vizualizări pentru a crea asociații între ceea ce doriți să țineți minte și ceea ce este de fapt de memorat. „Atunci când întâlniți o persoană pentru prima oară, de exemplu, alegeți cea mai ușor de recunoscut caracteristică și, în mintea dumneavoastră, exagerați-o", sugerează dr. Smith. Apoi, faceți conexiunea dintre aceasta și numele, slujba sau orice altă informație pe care doriți să o rețineți pentru acea persoană.

Scanned with OKEN Scanner

Doar un sfat...

Uneori, s-ar putea să aveți nevoie de ceva mai mult decât doar trucuri mintale pentru a putea ține minte totul din programul dumneavoastră. Puteți să alegeți din zecile de metode moderne de ajutorare, de la mai puțin tehnicile agende de buzunar până la cele mai noi și sofisticate programe de software.

În țările occidentale, printre cele mai recente inovații pentru „uituci" se află serviciu de memento specializat. Pentru o mică taxă anuală, un serviciu de memento reține ocazii importante cum ar fi aniversări și zile de naștere. Cu aproximativ o săptămână înainte de data respectivă, serviciul vă trimite o scrisoare amintindu-vă de eveniment. Se poate chiar să vă ofere opțiunea de a cumpăra un cadou pentru ocazia respectivă. Pentru a localiza un astfel de serviciu, se caută pe internet la „Reminder Service".

❒ Pentru a memora secvențe de informații, vizualizați și repetați-le în ordinea corectă. Dr. Smith numește acest lucru „lanț de memorie".

Pentru a crea un lanț de memorie, în primul rând gândiți-vă la ce faceți în mod normal atunci când ajungeți acasă. Descuiați ușa și intrați, vă agățați pardesiul pe cuier, mergeți sus în dormitor și vă schimbați hainele, coborâți în bucătărie pentru o gustare, apoi vă așezați pe scaun pentru a citi ziarul. Asociați pașii acestei secvențe familiare cu pașii secvenței pe care trebuie să o rețineți.

De exemplu, în seara balului de binefacere, va trebui să țineți minte să faceți cunoștință cu principalul vorbitor (gândiți-vă la descuiatul ușii și intrarea în casă). Îl veți însoți până la masa lui (vă agățați pardesiul). Veți face cunoștință cu asociații acestuia (vă schimbați hainele). După cină, îl veți însoți până la podium (luați o gustare). Apoi, îl prezentați restului audienței (citiți ziarul).

Scanned with OKEN Scanner

Alertă medicală

Mergeți la medic dacă în mod frecvent (cel puțin o dată pe săptămână) aveți probleme în a vă reaminti informații importante cum ar fi o programare sau dacă v-ați luat sau nu medicamentele, sau dacă vă simțiți confuză în mod frecvent sau pierdută în situații care în mod normal vă erau familiare, spune dr. Smith.

Sentimentul de îngrijorare

Mamele își fac griji atunci când vine vorba de copiii lor. Soțiile își fac griji în legătură cu soții lor. Fiicele își fac griji despre părinții lor. Femeile par a-și face griji pe tot parcursul vieții.

Multe femei s-ar putea să creadă că timpul pe care și-l petrec făcându-și griji este productiv, dar în realitate nu este chiar așa, spune dr. Rosemarie Schultz, psiholog și profesor la American Academy of Art din Chicago, unde predă psihologia creativității. „Grijile nu produc soluții la probleme. În schimb, ele favorizează anxietatea, vă consumă energia și vă afectează obiectivitatea."

Grijile pot lua două forme. O grijă de genul „dacă aș fi..." vă face să retrăiți un moment neplăcut din trecut („Dacă aș fi zis asta"). O grijă „Cum ar fi dacă...", pe de altă parte, vă face să vă gândiți la un eveniment viitor nefericit care s-ar putea sau nu să aibă loc. În oricare dintre situații, contemplați la o situație care nu se află sub controlul dumneavoastră. Acest lucru poate duce la neliniște și depresie, spune dr. Thomas Borkovec, profesor de psihologie la Pennsylvania State University.

Oamenii tind să se îngrijoreze cel mai mult în momentele stresante. „Atunci când vă aflați sub mult stres, mintea se concentrează la sursele pericolului, dar pentru că stresul reduce abilitatea de a forma gânduri raționale, sunteți mai înclinată să analizați o problemă la nesfârșit în loc să îi căutați soluții", spune dr. Borkovec.

Atunci când priviți atent, vă dați seama că grijile sunt practic nimic mai mult decât un obicei rău. Bineînțeles, obiceiurile rele pot fi depășite.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ CALMA

Chiar dacă doar stați și vă gândiți la lucruri rele, ele pot să vă facă să vă simțiți prost, susține dr. Borkovec. Mușchii vi se încordează,

Scanned with OKEN Scanner

inima își schimbă ritmul normal, iar stomacul vă face tumbe. Pentru a vă relaxa, el recomandă să găsiți un loc liniștit și să exersați una sau mai multe dintre următoarele tehnici de relaxare timp de zece minute o dată.

❒ Încercați tehnica respirațiilor profunde. Atunci când respirați adânc, abdomenul – nu pieptul – ar trebui să se ridice și să coboare. Încetiniți treptat inspirațiile și expirațiile cât de mult puteți fără a simți disconfort. Pe măsură ce vă obișnuiți cu acest mod de a respira, s-ar putea să doriți să folosiți o mantră cum ar fi *„relaxează-te, relaxează-te"* sau *„calm, calm"* atunci când expirați. Acest lucru vă ajută să aprofundați sentimentul de relaxare.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Încercați relaxarea progresivă a mușchilor. Pentru a încerca tehnica, începeți prin a strânge mâinile în pumni. Mențineți timp de zece secunde, după care eliberați. Treceți la mușchii feței, contractându-i și eliberându-i. Urmează cei ai gâtului, umerilor, brațelor, abdomenului, spatelui inferior, feselor, coapselor, gambelor și picioarelor. Atunci când ați terminat, ar trebui să vă simțiți complet relaxată.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Formați o imagine mintală. Imaginați-vă pe o plajă tropicală sau într-un hamac sub copacul dumneavoastră preferat, orice vă face să vă simțiți calmă și relaxată. Fiți sigură că includeți toate simțurile dumneavoastră preferate: mirosul oceanului, căldura soarelui, gustul ananasului. Concentrați-vă bine pe această imagine, eliberând orice alte gânduri.

Recomandări
PENTRU A OPRI GRIJILE

Rp

Odată ce vă simțiți calmă, puteți să faceți pași pentru a rezolva grijile într-un mod constructiv. Selectați dintre strategiile de mai jos atunci când simțiți că problemele încep să ia controlul.

ZIUA

❒ Numărați de câte ori pe zi vă apucă grijile. Pentru aceasta, dr. Borkovec sugerează să țineți un mic carnețel în geantă sau buzunar. De fiecare dată când aveți un gând problematic, notați-l. Faceți totalul la sfârșitul zilei. Acest exercițiu ar trebui să pună în perspectivă grijile și să vă ofere motive să le mai reduceți.

❒ Rămâneți concentrată pe prezent. Problema pentru care vă îngrijorați nu există acum și aici. Concentrându-vă asupra momentului prezent, învățați să recunoașteți diferența dintre gânduri de grijă și ceea ce se întâmplă cu adevărat în acest moment al vieții.

Scanned with OKEN Scanner

LA MOMENTUL POTRIVIT

Gândirea pozitivă

O tehnică denumită restructurare cognitivă vă poate ajuta să încetați să vă mai îngrijorați despre problemele pe care le aveți și să le vedeți într-un mod pozitiv, productiv. Prin identificarea grijilor, puteți să faceți primii pași către rezolvarea sau eliminarea lor pentru totdeauna.

Data viitoare când vă dați seama că aveți un gând problematic, treceți prin următoarea secvență, recomandată de dr. Thomas Borkovec, profesor de psihologie la Pennsylvania State University:

1. Ce vă spuneți singură de găsiți că este atât de tulburător? Notați exact ce gândiți.

2. Analizați ce ați scris. Sunt niște gânduri rezonabile? Ce dovezi aveți care să le susțină? S-a întâmplat vreodată așa ceva?

3. Dacă ceva la care vă așteptați chiar se întâmplă, veți putea să îi faceți față? Ați mai avut vreodată de-a face cu o astfel de situație? La un an după ce „acest lucru rău" se întâmplă, care va fi diferența pe care a atras-o în viața dumneavoastră?

4. Gândiți-vă la răspunsul pentru aceste întrebări și, pe măsură ce faceți acest lucru, încercați să le faceți cât mai pozitiviste. Notați aceste idei lângă gândul inițial.

5. Data viitoare când mai apare îngrijorarea, contracarați-o cu gânduri noi, pozitive, pe care le-ați notat. Amintiți-vă cât de atent examinate au fost problemele și cum ați ajuns la gândurile bune.

❒ Programați 30 de minute în fiecare zi ca perioada oficială de îngrijorări. Alegeți un moment convenabil, în general liniștit. Veți evita ora somnului, pentru că grijile tind să vă afecteze în sens negativ somnul. Alegeți și un loc – deși nu ar trebui să fie locul dumneavoastră preferat din vreme ce îl veți asocia cu grijile.

❒ Odată ce ați stabilit perioada grijilor, amânați-le până atunci pe toate. Oricând vă apare un gând problematic, reamintiți-vă că puteți să îl analizați mai târziu."Puteți chiar găsi că momentul pentru griji devine momentul pentru soluții pentru că problema va avea atunci întreaga dumneavoastră atenție", notează dr. Borkovec.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Faceți diferența între griji față de care puteți face ceva și cele pentru care nu. Dr. Borkovec sugerează să evaluați fiecare grijă punându-vă următoarele trei întrebări:

✓ Ce pot face pentru a reduce posibilitatea ca acestă grijă să devină realitate?

✓ De ce informații am nevoie pentru a rezolva această problemă?

✓ Cine mă poate ajuta să rezolvăm această problemă?

❒ Luați în considerare scenariul cel mai grav. Dacă sunteți îngrijorată vizavi de pierderea slujbei, de exemplu, întrebați-vă care sunt consecințele acestui scenariu. V-ați pierde casa? Familia? Nu veți mai lucra niciodată? Decideți care este cel mai probabil lucru să se întâmple, apoi gândiți-vă la o modalitate prin care să faceți față problemei. „Punând cap la cap grijile cu realitatea, acest lucru vă face să vedeți lucrurile în perspectivă", spune dr. Borkovec.

Sentimentul de vinovăție

Pentru ce se simt femeile vinovate? Cam pentru orice, se pare.

„Vinovăția este o emoție omniprezentă pentru femei. Toate o resimțim din când în când", spune dr. June Price Tangey, profesor asociat la George Mason University din Fairfax, Virginia, și psiholog clinic în Burke, Virginia.

„Într-adevăr, vinovăția poate fi mereu prezentă la unele femei pentru că ele se simt obligate să îndeplinească atâtea așteptări", adaugă dr. Carole A. Rayburn, psiholog în Silver Spring, Maryland.

Ce este, de fapt, vinovăția? În general, este un sentiment tulburător că erați responsabilă pentru un lucru care a dat greș sau că nu ați fost în stare să satisfaceți așteptările dumneavoastră sau ale altor persoane. Câteodată, aceasta este o percepție falsă – fie ofensa pe care o percepeți este imaginară sau cauza este mult mai profundă și mai vastă decât recunoașteți. Aproape orice situație sau decizie stresantă poate declanșa sentimente de vinovăție, meritate sau nu: o ceartă cu soțul („Nu a fost drept pentru el"); refuzul unei invitații la prânz din partea unei prietene („Avea nevoie să vorbim, nu am fost lângă ea atunci când a avut nevoie de mine"); refuzul față de șeful dumneavoastră pentru a vă apuca de

Scanned with OKEN Scanner

un nou proiect pentru că aveți deja prea multe de făcut ("Am dezamăgit compania") etc.

PE VIAȚĂ

Noile mămici sunt în special vulnerabile să prezinte sentimente de vinovăție, susține dr. Rayburn. „Femeile care lucrează în afara casei se simt deseori vinovate pentru că nu petrec suficient timp cu noii bebeluși" arată ea. „Femeile care optează să rămână acasă în loc să se întoarcă la muncă se simt adeseori vinovate pentru că răpesc familia de un al doilea venit sau pentru că nu își urmăresc în momentul respectiv evoluția în carieră". Decizia de a duce copilul la creșă este, la rândul ei, însoțită de sentimente de vinovăție.

Sentimentul de rușine, în multe cazuri, poate fi mai dăunător decât cel de vinovăție, iar psihologii pun accent pe importanța cunoașterii diferențelor dintre cele două emoții.

Atunci când este vorba de vinovăție vă spuneți „Mă simt prost pentru că am făcut asta". Rușinea vă face să ziceți „Nu sunt bună de nimic".

„Vinovăția motivează recuperarea, repararea", adaugă dr. Richard Kolotkin, profesor de psihologie la Moorhead State University, Minnesota. „Aceasta este o emoție constructivă care vă determină să rectificați ceva ce ați făcut. Rușinea, pe de altă parte, este devastatoare și distructivă din vreme ce vă stimulează dorința de a rămâne ascunsă. Rușinea implică un sentiment fundamintal de a avea ceva în neregulă așa că ajungeți să vă priviți ca un eșec mizerabil atunci când doar ați facut o mică greșeală."

Sentimentul de rușine poate fi atât de adânc înrădăcinat încât poate duce la probleme în relația dumneavoastră și chiar de sănătate. Unele femei care se simt rușinate ajung să se considere imperfecte și nedorite. Ele găsesc modalități de a se concentra pe aceste „defecte" pentru a evita un sentiment mult mai fundamintal de a fi imperfecte și inacceptabile. Această percepție inhibă dorința de intimitate, pentru că ele consideră că nimeni nu ar putea fi interesate de ele și găsesc motive pentru a susține această noțiune. Se știe că persoanele care nu au relații strânse, de susținere, cu alții tind să fie mai puțin sănătoase decât cele care au astfel de relații.

Rp

Recomandări

PENTRU A SCĂPA DE SENTIMENTUL DE VINOVĂȚIE

În timp ce depășirea rușinii ar putea necesita ajutor profesionist, trecerea peste vinovăție poate fi un lucru pe care să îl puteți face singură. Pentru început, încercați sfaturile care urmează.

Scanned with OKEN Scanner

Lupta cu vinovăția grădiniței

Problema creșei și grădiniței creează pentru multe dintre mamele care lucrează în afara casei un accentuat sentiment de vinovăție. Dacă sunteți îngrijorată că mersul la creșă ar putea afecta în mod negativ relația dumneavoastră cu copilul dumneavoastră, un studiu de mare amploare v-ar putea ajuta să vă mai liniștiți.

Studiul, un proiect de mai multe milioane de dolari finanțat de National Institute of Child Health and Human Development, a evaluat 1 300 de familii cu copii. Cercetările au concluzionat că atâta timp cât mama are o relație apropiată cu copilul ei, legătura nu poate fi erodată atunci când copilul este dus la creșă. Doar atunci când copilului are o relație nesigură cu un părinte problematic se întâmplă ca această schimbare a stilului de viață să exercite probleme în plus.

Aceste rezultate sunt corelate cu douăzeci de ani de cercetări privind dezvoltarea copilului. Ele susțin premisa conform căreia copiii care au o relație sigură cu mamele lor prezintă o maturitate emoțională mai dezvoltată și se înțeleg mai bine cu cei de aceeași vârstă și cu profesorii lor.

„Timpul petrecut de copilul dumneavoastră la creșă sau cu o babysitter nu reduce în niciun fel legătura pe care o aveți cu el", spune dr. Carole A. Rayburn, psiholog din Silver Spring, Maryland. „Amintiți-vă, totuși: copilul dumneavoastră nu poate avea în viața sa niciodată prea multe persoane care o iubesc – aici fiind incluse babysitter, profesori și alte persoane care îngrijesc copilul."

❒ Eliminați ideea că puteți fi de ajutor pentru absolut toate persoanele. Gândul de a fi „superwoman" este nobil, dar de asemenea extrem de nerealist. Acesta pune extrem de multă presiune asupra dumneavoastră și vă lasă cu un sentiment de vinovăție care, pur și simplu, nu vă face bine.

❒ Întrebați-vă cum ați vrea dumneavoastră să fiți spre deosebire de cum ar vrea alții să fiți. „Aceasta este o diferență importantă pentru că modifică sensul locului în care vă găsiți acceptarea de sine", explică

Scanned with OKEN Scanner

dr. Kolotkin. „Cele mai sănătoase locuri de a găsi acceptarea de sine sunt în interiorul fiecăreia dintre noi."

❒ Stabiliți limite pentru dumneavoastră. „Fiți conștientă ce lucruri puteți îndeplini și ce nu pe parcursul unei singure zi," spune dr. Rayburn. „Nu lăsați așteptările altora să vă facă să încercați mai mult decât puteți face".

❒ Cereți ajutor din partea familiei și a prietenilor. Dacă se opun, aduceți-le aminte că în cazul în care continuați să faceți mai mult decât puteți, vă veți epuiza. Apoi veți deveni complet inaccesibilă pentru ei.

❒ Monitorizați-vă discuțiile cu dumneavoastră însivă (lucrurile pe care vi le spuneți singură în gând) vizavi de declarații care încep cu „ar fi trebuit". Să vă spuneți singură că ar fi trebuit să faceți una sau alta vă va alimenta sentimentele de vinovăție și comportament deficitar. Faceți tot ceea ce vă stă în putință pentru a elimina aceste cuvinte din vocabularul dumneavoastră și să le înlocuiți cu fraze de genul „Ar fi drăguț dacă aș...".

❒ Atunci când puteți, îndreptați greșeli pe care le-ați făcut, iar atunci când nu puteți, lăsați-le în pace. Vinovăția poate fi o unealtă folositoare dacă vă face să vedeți că ați greșit cu ceva. Dacă nu se poate face nimic pentru a schimba ceea ce s-a întâmplat, cel puțin veți avea oportunitatea de a evita repetarea acesteia pe viitor. „Femeile care realizează ce au greșit obțin o finalitate, trec peste vinovăție și își creează o viață mai bună", spune dr. Tagey.

Recomandări
PENTRU A SCĂPA DE SENTIMENTELE DE RUȘINE

În timp ce vinovăția s-ar putea să vă sâcâie, rușinea este mult mai subtilă. Aceasta este deseori deghizată în spatele unor sentimente nerealiste de mânie sau chiar depresie, notează dr. Tangey. Din acest motiv, s-ar putea să aveți nevoie de consiliere profesională pentru a trece peste astfel de sentimente. Aceste strategii pot fi, de asemenea, de ajutor.

❒ Vizualizați-vă așa cum v-ați dori cel mai mult să fiți (și nu cum credeți că și-ar dori alții să fiți). Folosiți vizualizarea pentru a vă identifica propriile idei, valori și moralitate. Acest lucru este important deoarece este mult mai sănătos să găsiți aprobare în sufletul dumneavoastră și este folositor pentru că vă oferă posibilitatea să faceți

Scanned with OKEN Scanner

diferență între acceptarea sinelui față de acceptarea din partea altora. O imagine mintală clară despre cum doriți să treceți prin viață vă oferă un sentiment sănătos de mândrie. „Acest lucru este antidotul pentru rușine", susține dr. Kolotkin.

❒ El sugerează să vă imaginați în diferite situații problematice. Întrebați-vă cum dumneavoastră, o persoană bună, v-ați dori să fiți – și nu din frică, ci din dorința de a afla. Apoi imaginați-vă răspunsul. De exemplu, imaginați-vă un scenariu care v-ar face să vă supărați foarte tare. Analizati problema bine, apoi imaginați-vă exprimându-vă supărarea într-o modalitate pozitivă și constructivă. Atunci când ați terminat, felicitați-vă pentru a resimți mândrie. Spuneți-vă: „Îmi place cum te-ai descurcat în situația asta".

Alertă medicală

Dacă resimțiți sentimente prelungite sau intense de vinovăție, s-ar putea să fie cel mai bine să apelați la ajutorul unui profesionist. Chiar și în cazurile în care acestea nu duc la o depresie serioasă, sentimentele intense de vinovăție nu sunt sănătoase sau productive și vă împiedică să treceți mai departe cu viața dumneavoastră.

Starea de plictiseală

Plictiseala duce la apariția ridurilor. Nu râdeți. Ar putea fi adevărat, într-un mod mai întortocheat. Vedeți dumneavoastră, cercetări preliminare sugerează că plictiseala contribuie cumva la descompunerea celulară ce declanșează, într-un final, procesul de îmbătrânire. Mai mult, oamenii care au o stare de plictiseală cronică s-ar putea să îmbătrânească mai repede. Iar dumneavoastră vă gândeați că plictiseala este pur și simplu... plictisitoare.

Oamenii de știință sunt de părere că starea de plictiseală are și alte implicații asupra stării de sănătate. Pentru început, s-ar putea să joace un rol în apariția unor boli, conform dr. Augustin De la Pena, psiholog la Clinical Monitoring Center din Los Gatos, California. În cartea sa, *The Psychobiology of Cancer*, dr. De la Pena discută despre date obținute din literatura științifică și ajunge la concluzia că o substimulare cronică – sau stresul de subexcitație informațională, cum îl numește el – poate determina cancer.

Scanned with OKEN Scanner

Plictiseala și substimularea cronică ar putea avea și alte implicații asupra stării de sănătate. Pentru a diminua plictiseala, o femeie ar putea să apeleze la consumul de alimente, la fumat sau la alte comportamente dăunătoare. Acestea o pot supune unui risc crescut de apariție a obezității și a altor afecțiuni.

Ce este, de fapt, plictiseala? „Este semnalul transmis de organismul și mintea dumneavoastră, care vă spune că sunteți substimulată și că aveți nevoie de ceva provocator și de mai multă activitate în viața dumneavoastră", spune dr. Susan Heitler.

De asemenea, starea de plictiseală poate fi un semnal că o anumită parte a vieții dumneavoastră este mai puțin satisfăcătoare decât ar putea fi. „Poate aveți o relație incredibilă cu partenerul iubit, dar sunteți complet plictisită de slujba pe care o aveți", spune dr. Heitler. „Sau poate că slujba este captivantă, dar preferați compania televizorului mai mult decât pe cea a partenerului."

Starea de plictiseală poate însemna, de asemenea, că munciți prea mult și nu vă acordați suficient timp dumneavoastră pentru a vă recupera. În cazurile cele mai serioase, ea poate declanșa depresie.

Din fericire, puteți să faceți o mulțime de lucruri pentru a ieși din această stare; și nici nu este cazul să vă cățărați pe muntele Everest pentru a o face. (Deși dacă așa credeți că puteți să rezolvați plictiseala, chiar vă rog să o faceți.)

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ STIMULA VIAȚA SOCIALĂ

Pentru femeile care au grijă de o familie și în același timp o slujbă full-time, socializarea nu prea are mari șanse. Cu toate acestea, întreținerea unor relații sociale puternice este esențială pentru a avea o viață stimulantă și completă.

Pentru a restabili contactul cu lumea din jurul dumneavoastră, contemplați asupra tipurilor de oameni și activități care vă atrag. Gândiți-vă la idei care v-ar face viața mai distractivă și satisfăcătoare. Luați în considerare următoarele sfaturi.

❒ Gândiți-vă la trei evenimente sau activități care au loc în comunitatea dumneavoastră și care vă trezesc interes; dedicați timp pentru a lua parte la ele. „Oamenii care sunt plictisiți pot găsi o multitudine de motive pentru a nu participa la X, Y și X", notează dr. Heitler. „S-ar putea să fie nevoie să faceți un acord cu propria persoană pentru a vă

Scanned with OKEN Scanner

implica – să faceți X, Y și Z, nu contează ce". Dacă nu aveți idei, căutați în ziarul local anunțuri despre evenimente.

❒ Încercați-vă îndemânarea într-o activitate pe care o percepeți că nu vă caracterizează deloc. „A scăpa de plictiseală s-ar putea să necesite să vă părăsiți zona de confort și să faceți ceva ce în mod normal nu ați face. Dacă vă considerați a fi extrem de feminină, puteți lua în considerare anumite activități, cum ar fi plimbatul pe role sau drumețiile sau kickboxingul."

❒ Înscrieți-vă la niște cursuri care să vă permită să vă experimentați și partea creativă. Alegeți orice fel de artă vă incită sau pe care credeți că ați aprecia-o, chiar dacă nu ați mai încercat-o deloc. „Nu trebuie să fiți mare dansatoare pentru a lua lecții de balet pentru adulți sau o mare artistă pentru a încerca un curs de olărit", spune dr. Heitler. Procesul de învățare în sine este stimulant și distractiv, indiferent de nivelul de cunoștințe pe care îl posedați".

Recomandări
PENTRU O SLUJBĂ CAPTIVANTĂ

Rp

Dacă slujba dumneavoastră vă plictisește, s-ar putea să aveți nevoie de modalități prin care să o faceți mai interesantă. Iată în continuare câteva sugestii.

❒ Stabiliți unele țeluri profesionale. Câteodată, slujba dumneavoastră vă „trage" în toate direcțiile, distribuindu-vă atenția și răpindu-vă din sentimentul de succes. Lipsa concentrării poate duce la plictiseală. Țelurile vă oferă ceva către care să lucrați. Odată ce aveți un țel clar în minte, slujba s-ar putea să devină ceva mai captivantă și să aibă un înțeles.

„Una dintre pacientele mele se afla în această situație", spune dr. Heitler. „Am rugat-o să stea liniștită cu ochii închiși și să se concentreze asupra lucrurilor pe care și le dorea pe plan profesional. Imediat în minte i-a apărut o imagine. Se vedea cu un microfon în mână, ca și cum ar fi moderat un talk-show. Atunci când și-a dat seama că își dorea o carieră în televiziune, a început să lucreze mai eficient la slujbă, astfel încât seara să poată urma cursuri de pregătire pentru o slujbă la postul local de televiziune."

❒ Învățați noi abilități care să vă îmbunătățească performanța la slujbă. „Plictiseala apare atunci când realizați aceleași lucruri în mod repetitiv", spune dr. Heitler. „Ceea ce poate părea interesant acum

Scanned with OKEN Scanner

trei ani poate părea acum ca un lucru banal." Ea sugerează să participați la seminarii de management, să urmați cursuri de utilizare avansată a calculatoarelor, să urmăriți obținerea unor certificate profesionale – orice este relevant în domeniul pe care îl practicați. Un mic bonus: șefii dumneavoastră vor recunoaște inițiativa de care dați dovadă și dorința de a vă perfecționa. În acest fel, veți mai urca o treaptă pe scara carierei.

❒ Luați în considerare și o schimbare a locului de muncă. „Discutați cu supervizorul sau cu coordonatorul de personal – cineva în care să aveți încredere – despre redefinirea poziției pe care o ocupați în momentul de față sau despre mutarea pe alt post în cadrul companiei", ne sfătuiește dr. Heitler. „Dacă nu aveți nicio oportunitate pentru avansare în locul curent de muncă, s-ar putea să doriți să vă aduceți la zi CV-ul și să începeți să vă căutați o altă slujbă.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ ÎMBUNĂTĂȚI VIAȚA DE ACASĂ

Poate că rutina de după ora 17 a început să semene cu un chin repetitiv: pregătiți cina, spălați rufe, vă uitați la televizor, mergeți la culcare. Discuțiile animate pe care le aveați înainte cu partenerul se rezumă acum la o sesiune simplă de întrebări și răspunsuri ("Cum a fost ziua?" „Bine", „Ai luat rufele de la curățătorie" „Da"). Chiar și sexul și-a pierdut din magie.

Dacă sunteți de părere că viața de acasă ar avea nevoie de ceva modificări, ține de dumneavoastră – nu de partenerul dumneavoastră – să luați atitudine. Următoarele două tactici pot fi de ajutor.

❒ Invitați-vă partenerul să vi se alăture atunci când încercați ceva nou. Oferiți-i o varietate de sugestii atrăgătoare: voluntariatul într-o campanie electorală, voluntariatul în folosul comunității, aranjarea unei grădini sau poate, pur și simplu, o plimbare după cină în fiecare seară. „Faceți-o să sune cât mai pozitiv și spuneți-i că ați prefera compania lui", spune dr. Heitler. „Lucrul important este să lansați oferta."

„Nu permiteți ca refuzul lui să vă reducă entuziasmul," adaugă ea. „Dacă el nu dorește să facă acest lucru, puteți să o faceți singură."

❒ Apucați-vă de un hobby legat de casă, cum ar fi cusutul, croșetatul sau altele asemenea. Multe femei descoperă că aceste activități sunt liniștitoare și satisfăcătoare. Vă oferă ceva de făcut cu însemnătate dacă nu puteți să vă mișcați iubitul soț din fotoliul lui preferat.

Scanned with OKEN Scanner

Starea de spirit proastă

Atunci când Holly Golightly era într-o stare proastă de spirit, ea se autoinvita pentru micul dejun la Tiffany's. Vă mulțumim scenariști ai Hollywood-ului. Pentru noi, oamenii adevărați, o vizită la cel mai select magazin de bijuterii din lume este la fel de puțin practic ca a neglija total o stare proastă de spirit.

Stările de spirit proaste nu sunt limitate doar la scumpa Holly Golightly. De fapt, diminețile sunt în mod special problematice pentru multe dintre femei (cât și bărbați), spune Dobert Thayer, profesor de psihologie la California State University, Long Beach și autor al cărții *The Origin of Everyday Moods*.

Deși unii sunt persoane matinale și alții nu, stările de spirit proaste au loc la ore previzibile pentru toți. Fiecare dintre noi are un ceas biologic intern care ne dictează nivelul de energie. Conform lui dr. Thayer, energia deficitară ne lasă vulnerabile la anxietate, oboseală și stări similare de epuizare și tensiune ridicată. O stare energică, pe de altă parte, poate produce o combinație de energie și tensiune, una care ar putea fi plăcută dacă nu ar fi asociată cu stresul.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Putem chiar să ne trezim într-o stare tensionată, obosită, pe care o percepem ca o stare de spirit proastă. Până la prânz, însă, majoritatea femeilor funcționează la nivele energetice normale.

Stările proaste pot apărea din nou spre sfârșitul amiezii, spune dr. Thayer. „Problemele care apar după-amiaza târziu pot avea cel mai mare impact asupra dispoziției noastre pentru că acesta este momentul când nivelul nostru de energie scade", adaugă el.

Energia crește spre un nou vârf la începutul serii, iar apoi scade constant după cină, până la punctul minim al zilei, imediat înainte de somn.

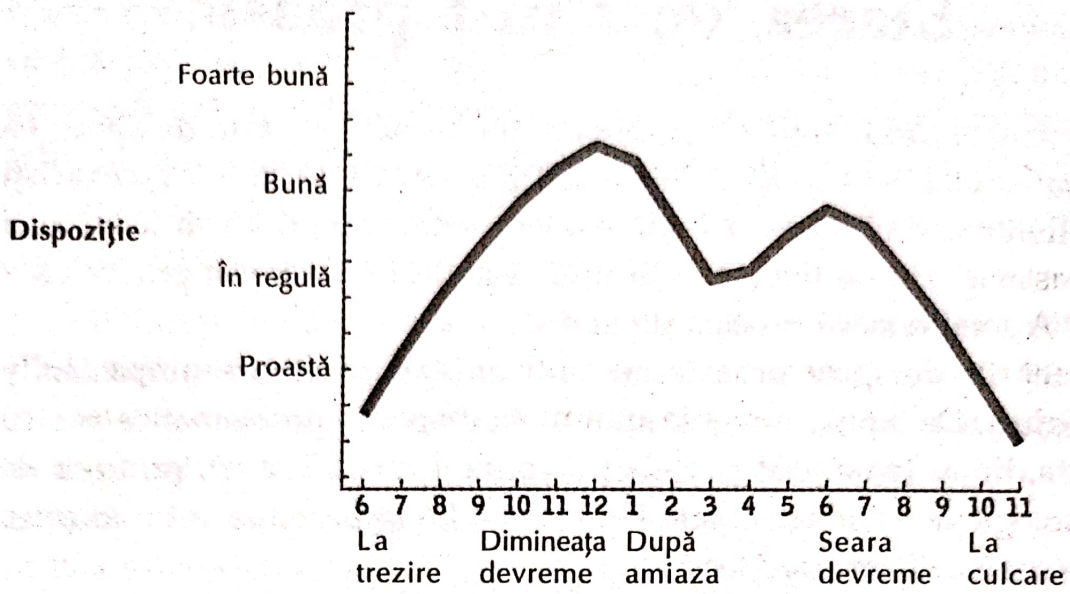
Deși termenul de dispoziție proastă este slab definit în psihologia clinică, majoritatea femeilor știe când trec printr-una.

Manifestările unei dispoziții proaste variază de la o femeie la alta, dar în general, este reprezentată de manifestări care variază de la tristețe la mânie. Dispozițiile proaste au cauze multiple – pot fi declanșate de orice de la sindromul premenstrual la oameni iritanți.

Neluând în seamă oamenii enervanți, psihologii asociază frecvent sindromul premenstrual cu starea de proastă dispoziție a femeilor, deși conexiunea ar putea fi mult mai subtilă decât și-ar imagina multe dintre femei.

Scanned with OKEN Scanner

O ZI DIN VIAȚĂ



Pe parcursul unei zile, puteți să vă așteptați ca starea de dispoziție să fluctueze de la bună la proastă, așa cum arată și graficul.

LUNAR

În ciuda faptului că știința nu a dovedit în mod incontestabil legătura dintre acel moment al lunii și dispozițiile proaste, femeile consideră în general că există o legătură, spune dr. Thayer. Semestru după semestru, aproape fiecare dintre studentele sale la cursul de psihologie avansată a spus că dispozițiile proaste și sindromul premenstrual sunt legate – chiar dacă cercetările științifice pe care le studiază indică deseori altceva. Convingerile lor sunt bazate nu pe știința încă incertă asupra sindromului premenstrual, ci pe propriile experiențe, spune el.

Rp

Recomandări

PENTRU ELIMINAREA STĂRII DE DISPOZIȚIE PROASTĂ

Doar pentru că starea de dispoziție proastă este inevitabilă nu înseamnă că nu puteți să îi reduceți intensitatea și durata, spune dr. Mary Amanda Dew, profesor asociat de psihiatrie, psihologie și epidemiologie în Departamentul de psihiatrie la University of Pittsburg School of Medicine. „Atunci când aveți o dispoziție proastă, nu este chiar cea mai bună idee să vă doriți, pur și simplu, ca ea să treacă", spune ea. „Dacă aceasta persistă, trebuie să luați măsuri împotriva ei, astfel încât să nu vă cuprindă total și să evolueze într-o problemă mai serioasă."

Scanned with OKEN Scanner

Pentru aceste momente încercați unul dintre următoarele sfaturi.

❒ Acordați o notă stărilor dumneavoastră de dispoziție. „Țineți un jurnal al dispozițiilor timp de două luni", spune Ronald Podell, profesor asistent de psihiatrie la University of California, Los Angeles. Notați cu 0 starea de dispoziție normală, pe cele proaste cu note între –1 și –3, iar cele bune cu +1 până la +3. O stare de dispoziție foarte proastă este -3, iar una foarte bună este +3.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Apoi notați-vă stările de dispoziție la fiecare câteva ore. „Menținerea unui astfel de jurnal vă ajută să vedeți dacă puteți observa un tipar repetitiv în funcție de momentul zilei", spune dr. Podell.

❒ Evitați subiectele sensibile – sau persoanele sensibile. „O stare de dispoziție proastă este la fel de infecțioasă ca o răceală", explică dr. Podell. „Atunci când sunteți alături de o persoană care se află într-o dispoziție proastă, aceasta este contagioasă – eu o numesc fuziunea dispozițiilor". Dispoziția proastă pe care o aveți dumneavoastră infectează starea de spirit a prietenei dumneavoastră și destul de curând, apar învinuiri, iritabilitate și furie. Într-o căsătorie, acest ciclu vicios poate să vă afecteze viața sexuală și poate crea dezacorduri. Dacă atât dumneavoastră, cât și partenerul dumneavoastră sunteți conștienți că sunteți predispuși la dispoziții proaste în anumite momente ale zilei, încercați să evitați subiecte sau activități potențial provocatoare în acele momente.

❒ Faceți o plimbare rapidă de zece minute. „Niveluri moderate de exerciții ajută atunci când stările de proastă dispoziție apar în momentele de energie scăzută", spune dr. Thayer. „Mergeți ca și cum ați întârzia la o întâlnire, dar fără a resimți acea anxietate. Mențineți o postură dreaptă, relaxați-vă mușchii și lăsați-vă brațele să se balanseze natural și sincron cu pasul." Frumusețea unei plimbări scurte este că nu doar vă crește nivelul de energie, dar vă ajută și la reducerea tensiunii musculare de la nivelul spatelui, umerilor și gâtului.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Nu săriți peste masă. „Mesele ratate și dietele vă pot afecta starea de dispoziție", spune dr. Thayer. „Dacă în mod normal mâncați la prânz, de exemplu, să săriți peste el, dispoziția dumneavoastră se va înrăutăți pentru că glicemia vă va scădea."

ORA MESEI

❒ Aveți grijă la o oră după ce ați luat o gustare. „Noi am realizat unul dintre puținele studii asupra influenței glicemiei asupra stării de dispoziție", spune dr. Thayer."Am aflat că după ce mâncați un baton de ciocolată, timp de aproximativ 30 de minute, resimțiți o explozie

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

de energie. Dar la o oră după gustare, energia nu doar scade, dar ajunge chiar la nivele mai reduse decât era înainte de gustare. Ceea ce este mai rău, este probabil să vă simțiți iritabilă și tensionată timp de aproape două ore." Acest sentiment imediat de bine este ceea ce îi face pe mulți dintre cei care mănâncă multe dulciuri să exagereze. „Dacă ați putea face legătura între modul în care vă simțiți mai târziu și batonul de ciocolată pe care l-ați consumat cu o oră înainte, v-ar fi probabil mult mai greu să îl mai consumați".

❒ Faceți ceva să vă relaxați în mod activ. Meditația sau alte forme de relaxare cum ar fi vizualizările și respirațiile profunde pot fi de ajutor pentru a trece peste o dispoziție proastă. „Rugăciunea poate fi, de asemenea, folositoare. O credință puternică că există o forță mai puternică decât noi poate fi un beneficiu major în mijlocul unei dispoziții rele", spune dr. Dew.

❒ Sunați-vă un prieten înțelegător. „Dacă discutați cu un prieten foarte bun despre ce simțiți atunci când vă aflați într-o dispoziție rea puteți avea o perspectivă nouă asupra problemeleor care vă afectează" spune dr. Dew.

LUNAR

❒ În cazul în care credeți că starea de dispoziție proastă se datorează sindromului premenstrual, luați zilnic 25 până la 50 mg de vitamina B_6. Conform dr. Podell, starea de dispoziție a două treimi dintre cele care iau acest supliment se îmbunătățește până când ajung la următorul ciclu menstrual.

VARA

❒ Stați puțin la soare. „Unele persoane devin letargice și mai iritabile atunci când este o zi mai întunecată, mai înnorată," spune dr. Michael Cunningham, profesor de psihologie la University of Louisville, Kentucky. „Acele persoane au de câștigat de pe urma expunerii zilnice la o „cutie de lumină" – și eu sunt de părere că dispoziția oricui se îmbunătățește de pe urma unei excursii în Florida."

„Cutiile de lumină" sunt disponibile la comandă prin poștă și de la comercianți. Puteți obține cele mai mari avantaje de pe urma lor dacă discutați despre asta mai întâi cu medicul dumneavoastră. Acesta vă poate arăta cum să le folosiți corespunzător și vă poate crea un program de tratament potrivit.

Alertă medicală

Dacă ocazional vă simțiți mai prost timp de o zi sau două – paote chiar o săptămână – nu trebuie să vă îngrijorați. Dar dacă

Scanned with OKEN Scanner

sunteți într-o dispoziție proastă pentru două sau mai multe săptămâni, ar putea însemna că aveți probleme mai serioase. Dacă, de asemenea, aveți probleme cu somnul, dacă vi se modifică modul de a mânca, sau dacă aveți un sentiment copleșitor de neinteres în viață, dispoziția proastă s-ar putea să fie de fapt o depresie și ar trebui să căutați ajutor din partea unui medic specialist.

Supraalimentația

Supraalimentația are foarte puțin în comun cu foamea fizică. Are mai mult de-a face cu singurătatea, tristețea, plictiseala și neliniștea – sentimente care vă pot face să vă căutați alinarea în mâncare.

În momentele de tulburări emoționale, mâncarea poate fi ceva calmant, care vă oferă satisfacție. „Mâncați chiar dacă nu vă este foame cu adevărat pentru că sunteți convinsă că mâncarea vă oferă confort", explică dr. Peter M. Miller, director al Hilton Head Health Institute din South Carolina.

PE VIAȚĂ

Femeile încep să mănânce excesiv în perioadele de tranziție din viața lor, notează dr. Karen Eselson Belding, director al Renfew Center din Philadelphia, o clinică pentru probleme mintale ale femeilor. Ea a identificat patru perioade cheie când mâncarea devine cel mai bun prieten al femeii:

- ✓ atunci când o fată își începe adolescența, pe măsură ce corpul ei începe să se schimbe și este ținta analizei și cercetării atente;
- ✓ atunci când femeia pleacă de acasă pentru a merge la facultate, pentru a-și începe cariera sau pentru a se căsători;
- ✓ atunci când femeia trece printr-un eveniment legat de reproducție cum ar fi sarcina, nașterea sau pierderea sarcinii;
- ✓ atunci când o femeie trece prin menopauză.

Stresul poate declanșa, de asemenea, această problemă, susține Edward Abramson, profesor de psihologie la California State University din Chico și autor al cărții *Emotional Eating*. „Multe femei reacționează la stresul de fond – divorț, moartea unei persoane dragi, mutatul sau o slujbă nouă – apelând la mâncare."

Odată ce vă formați un obicei din a mânca, acesta poate fi greu de oprit. „Partea emoțională care vă face să mâncați excesiv este atât de puternică încât gândurile raționale nu o pot contracara", spune dr.

Scanned with OKEN Scanner

Miller. Cu toate acestea, specialiștii pun accent pe faptul că rezolvarea acestei probleme este dificilă, dar nu imposibilă. „Trucul este să identificați emoția care vă deranjează și să înlocuiți o modalitate noncalorică prin care să îi faceți față", explică dr. Abramson.

Rp

Recomandări

PENTRU A REDUCE LA MINIM CONSUMUL DE MÂNCARE

Dacă sunteți predispusă la această problemă, s-ar putea să cunoașteți chiar dumneavoastră modalitatea prin care să vă țineți pofta în frâu. Iată câteva sfaturi.

❒ Consumați trei mese plus două sau trei gustări pe zi. Pentru gustări, alegeți fructe și alte alimente care să nu aibă mai mult de 100 de calorii fiecare. „Cheia înfrânării supraalimentației este să nu vă permiteți niciodată să vă fie foame", susține dr. Miller. O masă sau o gustare la fiecare câteva ore vă menține stomacul satisfăcut.

❒ După-amiaza târziu și înainte de culcare găsiți-vă ceva de făcut. Femeile par a fi cele mai înclinate să sufere de această problemă la aceste ore ale zilei, notează dr. Miller. El sugerează să găsiți alte activități care să înlocuiască mâncatul.

❒ Atunci când simțiți nevoia să mâncați ceva, așteptați 15 minute. „Nu vă refuzați poftele. Doar le amânați pentru puțin timp", spune dr. Miller. Femeile tind să creadă că dacă își ignoră poftele, li se va face și mai foame. Realitatea este că poftele vin și dispar în valuri. Dacă le oferiți puțin timp, ele dispar de obicei de la sine în câteva minute, conform celor spuse de dr. Miller.

❒ Petreceți timpul făcând ceva ce vă place. Faceți o plimbare de 15 minute, citiți o revistă preferată, plantați o floare – orice încât să vă luați gândul de la stomac, sugerează dr. Miller.

❒ Dacă trebuie să vă luptați cu poftele de la miezul nopții, respirați mai întâi adânc, timp de câteva minute. Treceți apoi pe o hârtie sau enumerați în minte motivele pentru care trebuie să vă controlați apetitul, spune dr. Miller. Asigurați-vă că dați o conotație pozitivă acelor motive. De exemplu, în loc să vă spuneți „Trebuie să îmi controlez apetitul pentru că sunt grasă", încercați să gândiți „Trebuie să îmi controlez apetitul pentru a putea să îi las mască pe colegi la reuniunea de clasă de anul viitor."

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări pentru mâncatul cu atenție

Atunci când trebuie să determinați dacă veți câștiga sau pierde jocul cu poftele nu depinde de lucrurile pe care le mâncați, ci despre cum mâncați. Următorul exercițiu vă poate ajuta să mențineți un sentiment de calm și control pe tot parcursul procesului de a mânca. A fost dezvoltat de dr. Jon Kabat-Zinn, fondator și director executiv al Center for Mindfulness de la University of Massachusetts Medical Center din Worchester și dr. Elizabeth Wheeler, psiholog al centrului.

Cu două minute înainte de masă: stați liniștită în scaun. Respirați de cinci sau șase ori, încet, adânc. Permiteți-vă să vă relaxați.

Cu un minut înainte de masă: onorați-vă mâncarea. Acest lucru este ca și cum ați spune rugăciunea, deși nu trebuie să fiți religioasă. Dacă sunteți cu alte persoane la masă, puteți să vă țineți de mână formând un cerc în jurul mesei. Gândiți-vă despre cum mâncarea este un produs al razelor de soare, apei, pământului și muncii altor persoane. Reținеți munca necesară pentru prepararea și gătitul acesteia. Apreciați nutrimentele pe care le oferă organismului dumneavoastră.

La mijlocul mesei: opriți-vă din mâncat și respirați încet, adânc de cinci ori. Stați liniștită pentru doar un moment. S-ar putea să vă dați seama că nu vă mai este foame.

La 10 minute după masă: respirați de cinci ori încet, adânc. Concentrați-vă pe senzațiile fizice pe care vi le-a produs masa în organism. Majoritatea acestor senzații ar trebui să fie plăcute. „Dar dacă un aliment nu vă face să vă simțiți bine după masă, s-ar putea să fie mai bine să îl consumați în cantități mai mici data viitoare", spune dr. Wheeler.

❒ Dacă după 15 minute încă vă este foame, alegeți ceva și mâncați încet. „Atunci când emoțiile ne controlează apetitul, tindem să înfulecăm mâncarea atât de repede încât nici nu avem timp să îi simțim gustul", notează dr. Miller. „Cu cât mâncați mai încet, cu atât va fi mai satisfăcătoare gustarea și cu atât va fi mai puțin probabil să exagerați.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

Așa că în loc să luați o cutie de înghețată și să începeți să mâncați cu lingura direct din ea, mai bine vă puneți o porție de jumătate de cană, iar restul puneți-l la loc în congelator. Apoi, așezați-vă la masă și mâncați înghețata, acordându-vă suficient timp pentru a savura fiecare linguriță.

Rp

Recomandări
PENTRU A ȚINE TENTAȚIILE LA DISTANȚĂ

A rezista poftei de a mânca prea mult devine mult mai ușor atunci când mențineți tentațiile la distanță. Aceste strategii pot fi de ajutor.

❒ Depozitați mâncarea în bucătărie. „Acest lucru înseamnă fără alune în sufragerie și fără ciocolată în dormitor", spune dr. Abramson. „Câteodată, poftele sunt declanșate doar de vederea dulciurilor".

ORA MESEI

❒ La ora mesei, puneți o porție de mâncare pe farfurie atunci când sunteți în bucătărie. Apoi luați doar farfuria – fără oale, castroane sau altele – la masă. „Să luați a doua sau a treia porție de mâncare este mult mai facilă atunci când mâncarea este la îndemână „, notează dr. Abramson.

❒ Cumpărați alimentele în porții individuale. În loc să cumpărați jumătate de kilogram de înghețată, alegeți înghețate mici ambalate individual. Această strategie vă oferă o orientare rapidă a controlului porțiilor, ne arată dr. Abramson.

❒ Pentru alimentele pe care le cumpărați în cantități mari, creați-vă propriile pachete de o porție. Puteți împărți, să zicem, o pungă de covrigei în mai multe porții și apoi să le împachetați individual în pungi pentru sandvișuri.

❒ Depozitați în congelator resturile de după masă. „În timpul necesar pentru a dezgheța și reîncălzi hrana, este foarte probabil să vă fi trecut pofta pentru aceasta", spune dr. Abramson.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ SIMȚI BINE

Pentru a vă schimba cu adevărat atitudinea pe care o aveți față de mâncare poate ar trebui să vă schimbați mai întâi atitudinea către propria persoană. „Din nefericire, trăim într-o societate cu un standard

Scanned with OKEN Scanner

nebunesc de frumusețe – o fată de 17 ani de 1,75 m și 60 kg", spune dr. Belding. „Majoritatea dintre noi nu suntem fotomodele. Suntem femei reale al căror corp ia în greutate, în mod natural aproximativ cinci kilograme la fiecare zece ani." Pentru majoritatea, a încerca să echivalăm acest ideal imposibil nu face decât să ducă la depresie și un sentiment scăzut de respect de sine – ambele cauze ce pot agrava mâncatul excesiv.

Este nevoie de mult exercițiu pentru a învăța să vă iubiți așa cum sunteți, dar merită efortul. Aceste tactici pot să facă procesul mai ușor.

❒ Cultivați o atitudine pozitivă către execițiile fizice. „Realizați că a face mișcare nu este doar despre pierderea în greutate," spune dr. Belding. „Este vorba despre a vă simți bine în corpul dumneavoastră." Dacă nu vă simțiți bine la un curs normal de exerciții datorită greutății corporale pe care o aveți, dr. Belding sugerează să căutați un curs sau un program video de exerciții special concepute pentru femeile mai grele.

❒ Faceți exerciții atât de mult cât vă simțiți confortabil, apoi continuați pentru încă un minut. Să zicem că nu puteți merge decât cinci minute. Faceți aceste cinci minute, apoi mai adăugați unul în plus. „Orice activitate, indiferent de intensitatea ei, vă poate face să vă simțiți mai bine, vă scade apetitul și vă ține departe de alimente. Nu trebuie să gâfâiți sau să transpirați", spune dr. Abramson. Începeți în ritmul propriu și sporiți treptat timpul și efortul depus.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Înlocuiți ceva care vă îngrașă cu ceva care vă amuză. În loc să mâncați înghețată de ciocolată, faceți mai bine o baie cu spumă. Devorați un roman în loc de o tavă de negresă. În loc să mâncați un profiterol, mai bine bucurați-vă de o partidă de joacă cu fetița dumneavoastră.

❒ Felicitați-vă singură pentru succesul obținut. „Femeile tind să creadă în termeni negativi", spune dr. Abramson. „Dar felicitarea proprie atunci când ați putut refuza o gogoașă este mult mai motivațională decât să vă faceți griji că ați consumat una."

Scanned with OKEN Scanner

Tendința de control exagerat

Dacă există un moment potrivit când să aveți pe lângă dumneavoastră o persoană obsedată de control atunci acela este în timpul unei urgențe. Ea va prelua imediat controlul situației și se va asigura că toată lumea este în siguranță.

O persoană obsedată de control se simte bine când le spune altora ce să facă. Ea s-ar putea să se considere un lider înnăscut. Face planuri și supraveghează nu doar cele mai mici detalii ale propriei vieți, dar de asemenea și multe aspecte ale tuturor celorlalți. Iar aici apar problemele.

Într-un fel, tendințele de supracontrol par a semăna cu instincte maternale care au luat-o razna. Femeile care au astfel de tendințe nu au chiar încredere că adulții sunt perfect capabili să ia propriile decizi, spune dr. Heitler. „Aceste femei cred cu adevărat că lucrurile nu vor merge cum trebuie decât dacă oamenii fac exact ce spun ele și când spun ele", ne explică ea.

Această atitudine provoacă supărarea celor cuprinși în ținta tendințelor. „Dacă sunteți o astfel de persoană, punctul dumneavoastră de vedere este că pur și simplu încercați să fiți de ajutor, să faceți lucrurile să meargă cum trebuie. Dar, din punctul de vedere al tuturor celorlalți, ceasul intern al lor urlă: «Ajutor! Sunt invadat!» – și își iau măsuri pentru a preveni acest lucru. Ca rezultat al acestor lucruri, apar tensiunea și conflictele".

Pentru a afla dacă vă încadrați în această categorie, faceți următorul test.

- ✓ Atunci când lucrați la un proiect comun cu cineva, căutați să îi spuneți partenerului cum să își facă altfel treaba?
- ✓ Dacă soțul se oferă să dea cu aspiratorul, îi spuneți exact cum doriți să facă curățenie?
- ✓ Supravegheați o bonă cu experiență în timp ce schimbă scutecele copilului dumneavoastră pentru a vă asigura că a făcut acest lucru cum trebuie?

Dacă ați răspuns pozitiv la aceste întrebări, aveți cel puțin o tendință de a controla totul. Modificarea stilului de a aborda lucrurile va necesita ceva efort, dar poate fi realizată. Priviți-o din punctul acesta de vedere: puteți să economisiți mult timp și nervi lăsându-i pe alții să își facă singuri treaba. „Când vă readuceți concentrarea asupra propriei vieți,

Scanned with OKEN Scanner

puteți să vă concentrați asupra propriilor nevoi și să aveți mai bine grijă de dumneavoastră", spune dr. Heitler.

Recomandări
PENTRU A REZOLVA PROBLEMA

Rp

V-ați convins că lumea ar funcționa mai bine cu dumneavoastră ca dictator binevoitor. Cei din jurul dumneavoastră ar prefera să vă vadă detronată. Următoarele tactici pot să vă ajute să vă desfășurați „mandatul".

❒ Faceți-vă cunoscute părerile și preferințele, nu pe cele ale altora. Să zicem că ieșiți în oraș cu prietenii pentru a lua masa. Atunci când vine momentul să alegeți un restaurant, unii din grupul dumneavoastră s-ar putea să își dorească ceva rapid și ieftin, în timp ce alții ar dori ceva mai elegant și costisitor. Ce faceți? Dacă aveți o problemă cu controlul tuturor, probabil veți decide ce își doresc ceilalți.

„O persoană cu tendințe de supracontrol evită conflictele prin alcătuirea unui plan pe care nimeni nu îl poate contrazice", spune dr. Heitler. „Problema este că planul s-ar putea să nu reflecte ce își dorește ea sau oricine altcineva cu adevărat." Este mult mai bine dacă, pur și simplu, vă spuneți părerea și apoi aveți încredere în grup să ia o decizie plăcută de majoritatea.

PE VIAȚĂ

❒ Dacă aveți copii, încurajați-i să își asume responsabilitate pentru ei pe măsură ce cresc. Cedarea frâurilor puterii este esențială pentru dezvoltarea copilului. O proaspătă mămică controlează fiecare aspect al vieții copilului ei – și este corect așa. Dar pe măsură ce copilul crește, rolul mamei trebuie să se reducă pentru a-i permite acestuia mai multă autonomie. Un copil în școala primară are nevoie să i se aducă aminte să își facă temele, de exemplu. Dar un adolescent la liceu ar trebui să aibă ceva mai multă responsabilitate proprie. Dacă nu își face temele, el va trebui să facă față consecințelor.

❒ Discutați standardele pentru sarcinile din casă. „Dumneavoastră și soțul dumneavoastră trebuie să cădeți de acord despre cât de curat înseamnă «curat». Dacă el se oferă să curețe după cină, de exemplu, decideți de la început: ar trebui ca aceste vase să fie șterse cu prosopul sau lăsate să se usuce singure în raft? Trebuie blatul de la bucătărie să strălucească? Trebuie doar să mături sau să dea și cu mopul? Odată ce amândoi ați căzut de acord asupra detaliilor, lăsați-vă în pace partenerul să își facă treaba. Puteți apoi să vă rezervați comentariile, astfel încât să îi mulțumiți și să îi apreciați efortul", spune ea.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Oferiți mai degrabă cereri și nu critici. Să zicem, de exemplu, că mergeți la o petrecere la casa șefului dumneavoastră, iar soțul dumneavoastră poartă o cravată și un sacou care nu se potrivesc decât în visele lui. Abordați subiectul calm și tacticos: „această petrecere înseamnă mult pentru mine, și sunt destul de stresată în legătură cu ea. Nu sunt chiar de acord cu cravata și sacoul pe care le porți. Ai fi de acord să îți schimbi cravata?" Această abordare este mult mai probabilă să producă rezultatele pe care le doriți, mai mult decât una de genul „Doamne Dumnezeule – chiar vei purta asta?".

Tensiunea nervoasă

Pentru femeile ocupate, mereu lucrând, tensiunea nervoasă a devenit o realitate persistentă și neplăcută. Este o prezență aproape constantă în viața noastră. De fapt, în acele ocazii rare când nu o resimțim, tindem să devenim suspicioase și să ne întrebăm de ce.

„Tensiunea nervoasă este, de fapt, un semn că ceva ne deranjează – ceva care trebuie rezolvat cât mai repede cu putință", spune dr. Una McCann, de la National Institute of Mental Health din Bethesda, Maryland. „În momentele cele mai dramatice, aceasta poate provoca o anxietate neplăcută sau chiar atacuri de panică. Dar chiar și o intensitate minoră din când în când poate provoca mai mult simptome fizice și mintale."

La exterior, tensiunea nervoasă se poate manifesta ca o voce nesigură, mâini tremurânde sau transpirație accentuată. Dar aceasta vă poate afecta și intern, prin dureri de cap, insomnie, dureri de stomac și intestinale, oboseală sau dureri de spate.

La femei, fluctuațiile hormonale agravează tensiunea nervoasă, deși oamenii de știință încă nu au putut afla de ce. Ceea ce știu este că femeile par a fi mai predispuse la sentimente de anxietate imediat înainte de ciclu, cât și în timpul pubertății și menopauzei – momentele din viață când cantitățile de hormoni se modifică în mod considerabil.

Rp *Recomandări* PENTRU A CALMA TENSIUNEA

Atunci când tensiunea nervoasă pune stăpânire pe corpul dumneavoastră, folosiți aceste strategii pentru a recăpăta controlul.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Exersați relaxarea musculară progresivă. Această metodă, care implică încordarea și relaxarea sistematică a mușchilor, poate să vă ajute să vă calmați în doar câteva minute, spune dr. McCann. Este grozavă pentru a vă calma înainte de o întâlnire sau eveniment social.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Pentru a încerca tehnica, începeți prin a ține mâinile strânse. Mențineți timp de zece secunde, după care eliberați. Treceți la mușchii feței, contractându-i și eliberându-i. Urmează cei ai gâtului, umerilor, brațelor, abdomenului, spatelui inferior, feselor, coapselor, gambelor și picioarelor. Atunci când ați terminat, ar trebui să vă simțiți complet relaxată.

❒ Faceți exerciții fizice timp de 30 de minute pe zi, de cel puțin trei ori pe săptămână. „Nimic nu eliberează tensiunea mai bine decât un program de exerciții", notează dr. McCann. Acestea stimulează producția de endorfine, substanțele asemănătoare morfinei, care sunt produse în creier. Endorfinele vă aduc în organism un sentiment de calm și bunăstare. Asigurați-vă că alegeți o activitate care să vă facă plăcrere și la care să vă simțiți confortabil – poate mersul pe jos, jogging, ciclism sau înot.

LA MOMENTUL POTRIVIT

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU MOMENTELE TENSIONATE

Atunci când tensiunea vă apasă din greu pe termen lung, trebuie să acordați atenție dietei dumneavoastră. Alimentele pe care le consumați – și orele la care faceți aceasta – pot influența starea de bine. Iată ce este de făcut pentru ca mesele și gustările să fie mai bune pentru dumneavoastră.

❒ Consumați o dietă bine echilibrată care să pună accent pe cereale integrale, fructe, legume și proteine cu puține grăsimi. „A mânca sănătos nu este un clișeu", spune dr. McCann. „Este esențial pentru reducerea intensității anxietății." Încercați să țintiți în fiecare zi către șase până la zece porții de cereale, două până la patru porții de fructe, trei până la cinci porții de legume, două până la trei porții de produse lactate cu puține grăsimi și două până la trei porții de proteine (carne fără grăsime, pui, pește și leguminoase).

❒ Mâncați mese mai mici și mai frecvente în loc de clasicele trei mese pe zi. Minimesele bine echilibrate, distanțate la aproximativ trei sau patru ore vă ajută să vă mențineți glicemia sub control, astfel încât să nu vă simțiți slăbită și ieșită din formă.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

Lupta directă cu bolile

Puține circumstanțe provoacă mai multă anxietate la femei cum o fac potențialele probleme medicale. „Să presupunem că descoperiți o aluniță suspicioasă sau un punct tare pe sâni", spune dr. Susan Heitler, psiholog și autoare a lucrării *From Conflict to Resolution*. „Cel mai rău lucru pe care puteți să îl faceți este să vă doriți să dispară. Atunci când aveți de-a face cu o afecțiune potențial mortală, țineți minte că o veste proastă este mai bună decât lipsa uneia."

Ea sugerează confruntarea directă a problemei, folosind următorul plan de acțiune.

❒ Enumerați simptomele cât mai detaliat – nu „durere de cap" de exemplu, ci „durere pulsatorie pe partea dreaptă superioară a frunții".

❒ Pe măsură ce revizuiți ce ați notat, scrieți ce întrebări aveți de pus.

❒ Găsiți un medic potrivit și mergeți la un control. Dacă medicul confirmă suspiciunea pe care o aveați, puneți orice fel de întrebare ați avea vizavi de problemă.

❒ Învățați ce puteți despre afecțiune. Folosiți librăriile, bibliotecile și Internetul.

❒ Solicitați o a doua opinie pentru a vă face o imagine mai completă despre problemă, cât și pentru a verifica primul diagnostic și tratamentul sugerat.

❒ Evitați dulciurile cum ar fi bomboanele, prăjiturile și înghețata. „Gustările dulci s-ar putea ca inițial să vă calmeze", spune dr. McCann, „dar în mai puțin de o oră, vă veți simți chiar mai epuizată". Acest lucru se întâmplă pentru că dulciurile fac glicemia să varieze ca un adevărat roller-coaster, iar starea dumneavoastră de spirit variază în concordanță. „Nu ar trebui niciodată să consumați dulciuri doar pentru a vă calma tensiunea".

❒ Atunci când simțiți că vă este foame, alegeți mai bine un sandviș cu piept de curcan pe pâine integrală. Proteinele din carnea

Scanned with OKEN Scanner

de curcan și carbohidrații complecși din pâine vă satură bine, astfel încât să nu vă mai fie foame din nou peste o oră. Mai mult, această combinație vă oferă o rezervă de energie mai constantă decât oricare luată separat. „Proteinele și carbohidrații sunt descompuse de diferite enzime și au diferite evoluții în organism. Din acest motiv, spre deosebire de glucidele simple care vă oferă un moment rapid de bine, o combinație de proteine și carbohidrați complecși este ca o eliberare lentă de lungă durată de energie", spune dr. McCann.

❒ Luați ultima masă la cel puțin două ore înainte de somn. „Dacă mâncați prea aproape de momentul în care mergeți la culcare, somnul va fi afectat, făcându-vă mai iritabilă și neliniștită dimineața", spune dr. McCann.

ORA MESEI

❒ Limitați consumul de cafea la maxim două căni pe zi. Cu toate că unele femei pot tolera cofeina mai bine decât altele, aceasta contribuie la nervozitate, spune dr. McCann. Dacă aveți probleme să renunțați la cafeaua de dimineață, încercați să nu beți mai mult de o cană, consumând-o pe a doua la pauza de prânz. Dacă le consumați la distanță una de cealaltă, este mult mai puțin probabil să fiți tensionată.

DIMINEAȚA

Recomandări
PENTRU A FI PREGĂTITĂ

Rp

Chiar și cele mai relaxate și încrezătoare femei din lume pot să se transforme în oameni de jeleu în anumite circumstanțe – cum ar fi, de exemplu, atunci când trebuie să țină un discurs, sau când trebuie să ceară șefului o mărire de salariu, sau să meargă la o întâlnire cu un bărbat pentru prima oară.

Oricare dintre aceste situații poate provoca ceea ce este denumită „nervozitate situațională". Dar puteți să îi faceți față ca o adevărată profesionistă – dacă sunteți pregătită, spune dr. Heitler. Ea sugerează să folosiți strategiile prezentate în continuare pentru a vă calma starea de spirit.

❒ Acordați-vă permisiunea să vă simțiți nervoasă. „Anxietatea este o lumină galbenă, nu un stop roșu", spune dr. Heitler. „Anxietatea vă spune cum să priviți lucrurile pentru a face față mai eficient unor potențiale probleme. Nu vă spune să renunțați la ceea ce vă doriți să faceți."

❒ Creați un plan de acțiune. „Să zicem că este vorba de prima zi înapoi la muncă după ce ați fost în vacanță. În loc să vă simțiți

Scanned with OKEN Scanner

Sfaturi pentru podium

Unele femei au o adevărată relație de dragoste-ură cu discursurile în public. Ele apreciază să facă prezentări pentru oameni, dar se tem de eșec. De ce aveți nevoie pentru a putea cuceri atenția publicului pentru 15 minute, 30 de minute sau mai mult?

Gândiți-vă de ce un discurs vi se pare dumneavoastră interesant. „Informații noi sau surprinzătoare, anecdote personale, nu mai mult de trei idei principale, o bună poveste pentru a istorisi fiecare idee, o organizare solidă, o prezentare clară, dar captivantă – toate sunt puncte importante ale unui discurs memorabil," spune dr. Heitler.

Ce se întâmplă dacă faceți parte din grupul majoritar al femeilor care mai degrabă ar merge desculțe pe cărbuni încinși decât să sufere „durerea" vorbitului în public? S-ar putea să doriți să încercați terapia cognitivă, spune dr. McCann. Terapia cognitivă este o tehnică de consiliere care poate fi folosită pentru a ajuta oamenii să examineze cum abordează problemele și pentru a învăța metode mai constructive, precise și realiste despre cum să gândiți și să vă comportați. Terapia cognitivă poate să vă ajute să controlați simptomele fizice ale anxietății – cum ar fi transpirația și tremurăturile necontrolate – în mai puțin de 12 săptămâni, notează dr. McCann.

tensionată, copleșită și îngrijorată vizavi de teancul de dosare care s-au acumulat pe biroul dumneavoastră, mai bine faceți o selecție. Scoateți calendarul. Determinați-vă prioritățile. Abordați sistematic fiecare lucru și afacere în funcție de importanța ei", spune dr. Heitler.

❒ Adunați informații. „Informația este deseori cel mai bun antidot pentru anxietate", notează dr. Heitler, care a scris și înregistrat caseta *Anxietatea: prieten sau dușman*. Indiferent de situația groaznică cu care aveți de-a face, învățați tot ce puteți despre ea. Informațiile pe care le căpătați pot să vă ajute să vă mai calmați.

Scanned with OKEN Scanner

Tulburarea afectivă sezonieră

Pentru foarte multe femei, cea mai groaznică zi a anului este acea ultimă duminică din octombrie dinainte de schimbarea orei de vară. Ele știu că pentru următoarele câteva luni, soarele va apune înainte de cină, lăsându-le doar câteva ore prețioase de lumină de care să se bucure. Multe dintre aceste femei își doresc să se fi alăturat membrilor mai puțin sensibili ai regnului animal care iarna se așază confortabil în bârlogurile lor și hibernează până în primăvară.

IARNA

Frica de iarnă a devenit atât de frecventă, încât comunitatea medicală a găsit și un nume pentru ea: tulburarea afectivă sezonieră (SAD – Seasonal Affective Disorder). Începând cu 1986, tulburarea afectivă sezonieră a fost recunoscută de către American Psychiatric Association ca o boală de sine stătătoare.

După mai bine de zece ani de cercetări, specialiștii cred că aproximativ 20% din populație – mai multe femei decât bărbați – au parte de depresii în urma modificării orarului de lumină, spune dr. Norman E. Rosenthal, șeful Departamentului de psihiatrie la National Institute of Mental Health din Bethesda, Maryland. De fapt, simptomele tulburării afective sezoniere se agravează în general către sfârșitul perioadei orei de vară.

PE VIAȚĂ

La femei, tulburarea afectivă sezonieră s-ar putea să aibă o legătură hormnală. Sunteți mai predispuse la a suferi de această problemă în timpul anilor reproductivi decât după menopauză.

Tulburarea afectivă sezonieră afectează femeile atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, în diferite grade de intensitate. Cum puteți să faceți diferența între tulburarea afectivă sezonieră și aiureli legate de iarnă? „Este vorba de severitatea simptomelor atunci când vine vorba de tulburarea afectivă sezonieră. S-ar putea să identificați o reducere masivă a cantității de energie de care dispuneți", spune dr. Byrne. „Este, de asemenea, posibil să aveți poftă de dulciuri și glucoză, să dormiți mai mult – chiar dacă somnul este de o calitate proastă – și o dorință redusă de sex. Unele femei care suferă de tulburare afectivă sezonieră raportează probleme de concentrare și dezinteresul în viața socială. Tristețea și depresia sunt, de asemenea, tipice pentru tulburarea afectivă sezonieră."

VARA

Chiar dacă tulburarea afectivă sezonieră este cel mai frecvent întâlnit iarna, unele femei sunt afectate și pe timpul lunilor de vară.

Scanned with OKEN Scanner

„Trei sau patru zile noroase din iulie le fac pe unele femei să se simte extrem de obosite și abătute", spune dr. Byrne.

Rp

Recomandări
PENTRU A LUMINA ZILELE ÎNTUNECATE

Dacă suferiți de această problemă – doar medicul vă poate spune acest lucru cu siguranță – terapia cu lumină poate să vă reducă semnificativ simptomele. Această metodă implică să stați în fața unei cutii luminoase special concepute pentru o anumită perioadă de timp în fiecare zi. Dr. Byrne accentuează că ar trebui să folosiți aceste tratament doar după ce v-ați consultat cu medicul dumneavoastră, care vă poate arăta cum să folosiți instrumentul corect și vă poate realiza programul de tratament.

Următoarele strategii pot să vă ajute să vă mai înviorați starea de spirit, indiferent dacă suferiți de SAD sau, pur și simplu, de o depresie minoră.

❒ Instalați în casă și la birou un iluminat cu becuri albe, puternice. Becurile fluorescente și incandescente sunt, de asemenea, bune.

❒ Zugrăviți pereții casei în culori luminoase, strălucitoare. Culorile pot face o diferență majoră asupra modului în care vă simțiți. „Luați aminte la cum reacționați dumneavoastră la diferite nuanțe. Observați care sunt cele care vă îmbunătățesc starea și înconjurați-vă cu ele," spune dr. Byrne.

❒ Încercați să folosiți un purificator de aer care generează ioni negativi, atât acasă, cât și la birou. (Acestea sunt disponibile în magazine). Citiți prospectul pentru a vă asigura că generează ioni negativi. Cercetări foarte recente au arătat că persoanele suferinde de tulburarea afectivă sezonieră se simt mai bine atunci când folosesc un generator de ioni negativi. Nu știm încă de ce, dar cu siguranță pare să amelioreze simptomele în unele cazuri.

❒ Petreceți timp în aer liber. Da, este iarnă și este frig. Dar vă îmbunătățiți starea de spirit mai bine afară decât înăuntru. „Cunosc o femeie care se îmbracă bine și petrece afară 45 de minute în fiecare zi cu o vreme suportabilă, citindu-și ziarul." Ziarul reflectă chiar mai multă lumină către fața ei și sporește efectele terapeutice.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți 30 de minute de exerciții aerobice de cel puțin trei ori pe săptămână. *Aerobic* înseamnă orice activitate care duce la creșterea

Scanned with OKEN Scanner

Dulcea salvare

Dacă sunteți una dintre acele femei care suferă de tulburare afectivă sezonieră și care poftește după dulciuri, ar trebui să aveți grijă să nu exagerați cu acestea. În general, oamenii mănâncă mai mult și fac mai puține exerciții iarna – formula perfectă pentru a se îngrășa, notează dr. Byrne. Cedarea în fața poftelor poate să vă facă mai predispusă la îngrășare. Soluția? Mâncați mai puțin, faceți mai multă mișcare, spune ea.

ritmului cardiac și a ratei respiratorii, așa că aici intră jogging, mersul pe jos, mersul pe bicicletă și altele. „Femeile care rămân active iarna par a suferi de simptome mai reduse ale tulburării afective sezoniere decât cele sedentare."

Alertă medicală

Nu încercați să puneți diagnosticul și să vă tratați singură de tulburare afectivă sezonieră. Motivul pentru aceasta este că această afecțiune produce simptome remarcabil de similare cu alte afețciuni, potențial periculoase, cum ar fi hipoglicemia și afecțiunile tiroidiene. Dacă suspectați că aveți tulburare afectivă sezonieră, **mergeți la medic pentru un diagnostic corespunzător. De asemenea, apelați la medic imediat dacă vă simțiți extrem de deprimată sau aveți gânduri sinucigașe.**

Scanned with OKEN Scanner

Partea a doua

Recomandări pentru un Stil de Viață Sănătos

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 6

Femeile Inactive

Unele femei privesc exercițiile fizice în același fel cum privesc sexul. Ele cred că este important și ar vrea să facă mai mult, dar pur și simplu nu par a găsi suficient timp pentru ele – sau nu pot să își facă timp.

Acest lucru nu este bun deoarece exercițiile fizice au multe de oferit pentru a vă menține sănătatea. Ele sunt de ajutor pentru a vă menține greutatea. Reduc colesterolul și tensiunea arterială, care la rândul lor, reduc probabilitatea îmbolnăvirii de cancer. Mai mult, vă îmbunătățesc rezistența la anumite tipuri de cancer.

„Exercițiile efectiv mi-au oferit mai mult timp", spune dr. Ralph Paffenbarger, profesor emerit la Stanford University School of Medicine. În propriile cercetări, dr. Paffenbarger a descoperit că fiecare oră de activitate fizică vă adaugă o oră la viață.

Dar dacă sunteți obișnuită cu un stil de viață inactiv, chiar și promisiunea că veți trăi mai mult s-ar putea să nu vă motiveze suficient pentru a vă apuca să faceți exerciții fizice.

Puteți atesta cu certitudine că sunteți o „persoană de canapea" dacă:

- ✓ nu ați mai călcat într-o sală de sport de când ați terminat liceul;
- ✓ considerați că antrenamentele de rezistență sunt o tehnică psihologică care implică să spuneți nu la orice – inclusiv exercițiilor fizice;
- ✓ nu ați transpirat niciodată cât ați fost îmbrăcată cu un trening;

Scanned with OKEN Scanner

- ✓ vă uitați la o emisiune de televiziune care nu vă place doar pentru că nu știți unde ați pus telecomanda și nu vreți să vă ridicați pentru a schimba canalul;
- ✓ sunteți de părere că dacă Dumnezeu ar fi dorit ca oamenii să meargă pe jos, nu le-ar fi dat mașini.

Nu aveți niciun motiv să faceți exerciții fizice – și în același timp aveți toate motivele. Iată ce puteți face pentru a lăsa în urmă stilul de viață sedentar.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ SCHIMBA MODUL DE GÂNDIRE

Pentru ca să vă obișnuiți cu exercițiile fizice, trebuie să începeți de la a vă convinge creierul, nu corpul. Trebuie să începeți să gândiți ca o persoană activă, ceea ce înseamnă să găsiți modalități să rămâneți motivată. Următoarele sfaturi pot să vă fie de ajutor.

❒ Faceți din exercițiile fizice o prioritate. „Spuneți-vă că exercițiile sunt importante", spune dr. Ross Andersen, de la Johns Hopkins Weight Management Center din Baltimore. „Aminitiți-vă zilnic – în special în acele zile când toate lucrurile care au loc în viața dumneavoastră par a conspira împotriva programului dumneavoastră de exerciții."

Oricât de importante ar fi exercițiile, aproape niciodată nu au un termen limită atașat, explică dr. Andersen. Așa că sunt întotdeauna trecute la finalul listei lucrurilor „de făcut" – cu excepția cazurilor în care faceți o pasiune pentru ele.

❒ Concentrați-vă mai mult asupra modului în care vă simțiți și mai puțin asupra modului în care arătați. Dacă visați la a obține un fizic asemănător cu cel al unor top-modele, veți ajunge probabil să fiți dezamăgită. „Majoritatea femeilor nu pot să arate ca Cher sau Jamie Lee Curtis – pur și simplu nu stă în genele lor", notează dr. Anderson. Dar vă puteți simți bine și în corpul dumneavoastră. „Femeile îmi spun că exercițiile le fac să se simtă mai puternice, să doarmă mai bine, să aibă mai multă energie; de asemenea, le oferă și un sentiment de realizare. La acest lucru vreau să se concentreze." Aceste modificări pozitive apar în câteva săptămâni din momentul în care încep programul de exerciții. Ele ajută oamenii să funcționeze așa cum trebuie.

❒ Înlocuiți discuțiile negative pe care le aveți cu propria persoană cu afirmații pozitive. „Oamenii sunt capabili să găsească modalități

Scanned with OKEN Scanner

îngrozitoare prin care să se descrie – gras, dezgustător de mare", spune dr. Michael Scholtz, director de fitness la Duke University Diet and Fitness Center din Durham, North Carolina. „Nu fac decât să își provoace singure rău." În momentul în care unul dintre aceste mesaje circulă prin creierul dumneavoastră, cel mai bine este să îl contracarați cu o afirmație pozitivă. Cu toate că acest lucru nu vă va modifica instant imaginea de sine, vă va face totuși să fiți conștientă de toate gândurile negative care vă trec prin cap și vă va încuraja să gândiți mai pozitiv.

❒ Înscrieți-vă la cursuri de exerciții pentru începători. Veți primi indicațiile de care aveți nevoie pentru a evita accidentările, cât și suportul și încurajările pentru a continua. „Cursurile sunt în special de folos pentru femeile care nu au făcut niciodată exerciții sau care se simt rușinate și îngrijorate.", spune dr. Christina Frederick, profesor asistent de psihologie la Southern Utah University din Cedar. „Pentru aceste femei, cursul potrivit și instructorul potrivit pot reprezenta diferența ce contează."

❒ Găsiți-vă un partener pentru exerciții. În acest fel, în acele zile în care veți dori să folosiți orice scuză pentru a nu face exercițiile, faptul că cineva vă așteaptă s-ar putea să vă motiveze suficient de mult încât să vă puneți treningul pe dumneavoastră până la urmă.

❒ Luați în calcul angajarea unui antrenor personal, dacă vă puteți permite. În special avantajos dacă aveți o problemă de sănătate care ridică o problemă cu exercițiile fizice, un antrenor personal poate să vă ofere îndrumări folositoare. „Găsiți pe cineva a cărui personalitate să v-o complementeze pe a dumneavoastră, dar în același timp să vă provoace să vă perfecționați", sfătuiește dr. Frederick.

Recomandări
PENTRU A FACE EXERCIȚIILE MAI UȘOARE

Rp

Atunci când vine vorba de stabilirea programului de exerciții este bine să țineți minte că este de dorit să îl faceți relativ fără dificultăți și astfel încât să vă ocupe cât mai puțin timp. Urmați aceste sfaturi pentru a forma un program cu care să puteți să trăiți.

❒ Atunci când vă alcătuiți programul zilnic, rezervați-vă 30 de minute pentru exercițiile fizice. Notați acest lucru în agendă, așa cum ați face cu orice întâlnire. Acest lucru afirmă cât de importante sunt

LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

activitățile fizice, explică dr. Andersen. Puteți să vă spuneți singură: „Nu trebuie să mă simt vinovată. Fac exact ce am plănuit să fac în momentul acesta."

Organismul dumneavoastră va aprecia caracterul regulat al programului, adaugă Scholtz. „De-a lungul timpului, ceasul dumneavoastră biologic se va potrivi după programul de exerciții, astfel încât organismul se va aștepta și își va dori exercițiile la un anumit moment al zilei", spune el. „Dacă nu are parte de programul său de exerciții, veți ajunge să vă simțiți mai epuizată."

❒ Asigurați-vă că membrii familiei, în special copiii, înțeleg că nu veți fi disponibilă în timpul orelor de exerciții. Puteți să vă scrieți

Rețete pentru a rămâne în formă

Poate problema dumneavoastră nu este inactivitatea. Poate de-a lungul anilor ați fost relativ activă, dar în ultima vreme, corpul dumneavoastră pare a nu mai dori să coopereze. S-ar putea să fi observat că nu mai puteți alerga la fel de repede, nu mai puteți pedala la fel de departe, sau că nu mai aveți un serviciu de tenis la fel de puternic ca înainte. În mod deosebit dacă aveți un spirit competitiv, reducerea performanțelor dumneavoastră s-ar putea să vă facă să vă gândiți să renunțați la sportul pe care îl iubiți.

Acest fel de a gândi – „dacă nu pot să o fac așa cum o făceam, nu o mai fac deloc" – este destul de frecvent întâlnit printre persoanele care îmbătrânesc, spune Michael Scholts, director de fitness la Duke University Diet and Fitness Center din Durham, North Carolina. „Unele persoane chiar trec prin asta. Le spun să se concentreze asupra actului de participare și a sentimentului pe care îl au din exercițiul pe care îl fac. Acest lucru îi ajută să se bucure de sportul lor într-un alt fel."

Dacă, pur și simplu, nu mai puteți practica un sport – să spunem că problemele cu genunchiul nu vă mai permit să alergați – atunci găsiți un înlocuitor potrivit. „Atât mersul cu bicicleta, cât și înotul pot oferi același nivel de exercițiu cardiovascular ca și alergatul, dar fără a pune atât de multă presiune pe articulațiile dumneavoastră, spune dr. Christina Fredrick.

Scanned with OKEN Scanner

orele de exerciții pe un calendar și să îl afișați în bucătărie. Acest lucru poate să vă ajute să evitați sarcinile apărute în ultimul minut, cum ar fi cereri pentru un drum până la antrenamentul de fotbal sau lecțiile de dans.

❒ Dacă vă înscrieți la o sală de fitness, alegeți una care să fie aproape de casă sau de serviciu. Este mult mai probabil să mergeți pe acolo dacă aceasta este în drumul pe care îl faceți zilnic.

❒ Dacă faceți exerciții acasă, investiți în ceva echipament de bază, cum ar fi o saltea de spumă, o coardă, o treaptă pentru exerciții și o pereche de greutăți.

Este adevărat că nu este chiar la fel. Dar gândiți-vă care este alternativa. „Fie faceți ce puteți, fie renunțați," observă Phil Mulkey, un fost atlet olimpic care continuă să exceleze în sportul său, decatlonul, la nivelul Masters. „Credeți-mă pe cuvânt când vă spun că dacă vă opriți cu totul, vă veți agrava starea foarte rapid." El ne oferă următoarele sfaturi.

❒ Faceți exerciții în mod regulat. Este suficient de greu să faceți exerciții doar în weekend înainte de vârsta de 30 de ani. Pe măsură ce îmbătrâniți devine aproape imposibil.

❒ Oferiți organismului dumneavoastră o șansă să se recupereze. S-ar putea să aveți nevoie de două ori mai mult timp decât atunci când erați tânără. „Este de folos atunci când aveți accesul la o cadă plină cu apă caldă", spune Mulkey.

❒ Încercați să găsiți un echilibrul între spiritul de competiție și potențialul unei accidentări. Sunt sigur că ați dori să câștigați meciul cu tânărul aflat de cealaltă parte a fileului de tenis, dar nu aveți niciun avantaj dacă vă epuizați încercând. „Trebuie să știți când să renunțați", ne sfătuiește Mulkey. „Sunt conștient că oamenii obțin adevărate satisfacții din a mă înfrânge și încerc să mă comport bine vizavi de acest lucru. Le spun că am pierdut de atâtea ori în viața mea încât în momentul de față, nu fac altceva decât să încerc să egalez scorul.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Țineți mereu în mașină o pereche de pantofi de sport și haine pentru exerciții. În acest fel, puteți faceți exerciții oricând vi se oferă ocazia.

DIMINEAȚA

❒ Primul lucru pe care îl faceți dimineața ar fi bine să fie exercițiile deoarece este cel mai puțin probabil să dați peste interferențe. „În experiența mea, chiar oamenii care spun că nu sunt chiar persoane matinale reușesc să se adapteze în câteva săptămâni", notează Scholtz.

❒ Încercați să vă concentrați asupra consistenței și nu a intensității. Atunci când sunteți la început, scopul principal este să transformați exercițiile fizice într-o obișnuință, spune dr. Andersen. Așa că nu vă îngrijorați prea mult de cât de repede sau cât de mult puteți merge, de exemplu – atât timp cât faceți ceva în perioada de timp pe care ați alocat-o. Puteți să vă faceți griji mai târziu privind viteza și distanța, asta dacă așa doriți, bineînțeles.

Găsiți melodia care vă face să vă mișcați picioarele

Atunci când oamenii decid să facă o plimbare în natură, ei au tendința de a pierde vremea. S-ar putea să fie necesar să vă asigurați că puteți menține un pas mai rapid decât normal. Ascultarea unor melodii poate fi de folos, spune Maggie Spilner, editor pentru revista *Prevention*. Ritmul rapid al unei melodii vă accelerează pasul, astfel încât să mergeți în ritm. „Pe lângă aceasta, muzica are un efect psihologic care face ca activitățile fizice să pară mai ușoare", notează ea. Asigurați-vă doar că rămâneți conștientă de mediul înconjurător. Țineți căștile doar într-o ureche sau mergeți cu un partener care nu poartă căști. Circulați pe aleile pentru pietoni, acolo unde mașinile nu au acces.

În continuare vă prezentăm câteva exemple de melodii apreciate și ritmul (kilometri pe oră) pe care îl au, în funcție de pasul mediu al unei femei de înălțime medie (165 cm). Puteți, pur și simplu, să fredonați aceste melodii pe care le știți pentru a menține un pas potrivit cât mergeți.

6,0 km pe oră: „Mother and Child Reunion" și „Slip Slidin' Away" – Paul Simon; „Don't Stop Believin' „ – Journey; „Feelin'

Scanned with OKEN Scanner

❒ Împărțiți un antrenament de 30 de minute în părți de cinci până la zece minute. „Timpul este un impediment major pentru exerciții, astfel încât a fi activă timp de câteva minute pe zile din când în când poate fi ceva foarte excitant pentru unele femei," explică dr. Andersen. „Pot să zică: «Da, asta pot face»".

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Căutați oportunități să fiți activă, chiar dacă este vorba doar de câteva minute. În ciuda celor mai bune eforturi, vor exista lucruri care vă vor afecta programul de lucru. Decât să vă opriți programul cu totul, faceți cât de mult puteți oricând puteți, recomandă Scholtz. „În loc să mergeți cu liftul, mai bine urcați pe scări sau parcați mai departe de clădire decât în cel mai apropiat loc posibil", sugerează el.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Atunci când aveți parte de febră musculară normală, cel mai bine este să continuați să faceți exerciții. Ce înseamnă normală? Ei bine, ar trebui să vă așteptați la puțină durere și disconfort la nivelul

Alright" – Joe Cocker; „Wrapped around Your Finger" – The Police; „After Midnight" – Eric Clapton; „Legs" – ZZ Top.

6,5 km pe oră: „Say You Love Me" – Fleetwood Mac; „Don't Go Breaking My Heart" – Elton John; „Maggie May" – Rod Stewart; „Uptown Girl" – Billy Joel; „Takin' Care of Business" – Bachman Turner Overdrive; „Money for Nothing" – Dire Straits; „Kodachrome" și „Loves Me Like a Rock" – Paul Simon; „Cry Me a River" – Joe Cocker.

6,75 km pe oră: „Mississippi Queen" – Bachman Turner Overdrive; „It's Still Rock and Roll to Me" și „Moving Out" – Billy Joel; "The Heart of Rock and Roll" – Huey Lewis and the News.

7,0 km pe oră: „Big Shot" și „Only the Good Die Young" – Billy Joel; „Message in a Bottle" – The Police; „Sultans of Swing" – Dire Straits;

Peste 8 km pe oră: „Stop, Stop, Stop"- the Hollies; „Tell Her about It" – Billy Joel; „Me and Julio Down by the Schoolyard" – Paul Simon.

Scanned with OKEN Scanner

mușchilor după o sesiune normală de exerciții. Acest tip de durere dispare de obicei în timp, pe măsură ce mușchii se adaptează la programul de exerciții. Pe de altă parte, dacă resimțiți dureri care vă fac să șchiopătați sau vă împiedică să vă dați jos din pat dimineața, trebuie să luați asta ca un semn că exagerați cu exercițiile și că trebuie să o luați mai ușor.

Rp

Recomandări
PENTRU A CONTINUA EXERCIȚIILE

Ați reușit să vă treceți rutina de exerciții în agenda zilnică. Acum urmează marea întrebare: cum exact ar trebui să vă petreceți acel timp? Răspunsul depinde în totalitate de dumneavoastră – dar țineți minte că activitățile pe care le alegeți pot să vă favorizeze sau să vă distrugă motivația. Pentru a menține exercițiile distractive și accesibile, ascultați aceste sfaturi din partea specialiștilor.

❒ Ajustați propria definiție a ceea ce înseamnă exerciții fizice. „Puteți probabil găsi cel puțin o activitate fizică care să vă placă", spune Scholtz. „S-ar putea să nu vă gândiți la aceasta ca la un exercițiu, dar în realitate așa este."

❒ Încercați diferite activități până când găsiți una care să vă placă. „Dacă faceți ceva care vă place, vă oferiți motivație să continuați să o faceți", susține dr. Frederick. „Chiar dacă s-ar putea să nu faceți respectiva activitate zilnic, este foarte probabil ca săptămânal să faceți mai multe ore decât persoanele care nu fac cu plăcere exercițiile."

Pentru a descoperi o activitate care vă place puneți-vă următoarele întrebări: Ce vă plăcea să faceți atunci când erați tânără? Care era sportul la care vă descurcați cel mai bine? Care sunt activitățile pe care ați vrut dintotdeauna să le încercați? Ce ziceți de dansuri de societate? Sau role? Sau scufundări?

ZIUA

❒ Folosiți pauza de cafea de după amiază și mergeți în jurul clădirii în care lucrați – și urmăriți cine are acele frumoase birouri de pe colț.

❒ Dacă aveți o întâlnire cu cineva, întrebați persoana respectivă dacă nu ar prefera să vorbiți în timp ce mergeți.

❒ Planificați o vacanță activă. Vizitați Roma sau Parisul pe jos, mergeți cu bicicleta prin țară, sau faceți muncă de voluntariat pentru o organizație de mediu.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 7

Maniacele Exercițiilor Fizice

Dacă faceți un studiu printre specialiștii în sănătate, ei vă vor putea oferi cel puțin 20 de motive pentru care este bine ca femeile să facă exerciții fizice. În afară de a intra în formă și a arăta bine, exercițiile vă sporesc energia, vă întăresc oasele, scad colesterolul și tensiunea arterială, și chiar previn anumite forme de cancer.

Dar așa cum puteți să puneți prea multă apă la plante, să gătiți prea mult peștele sau să pompați prea mult aer în anvelope, la fel prea multe exerciții pot crea în sine probleme. Conform specialiștilor, vă puteți da seama când prea multe exerciții se transformă într-o obsesie nesănătoasă dacă două sau mai multe dintre afirmațiile de mai jos sunt adevărate.

- ✓ Faceți exerciții cel puțin două ore pe zi, în majoritatea zilelor săptămânii în ciuda faptului că nu sunteți o sportivă în pregătire.
- ✓ Vă aranjați viața personală și profesională în funcție de ședințele de exerciții.
- ✓ Nu participați la competiții, dar păstrați note detaliate ale sesiunilor de exerciții.
- ✓ Deveniți neliniștită, irascibilă, obosită sau deprimată dacă ratați un antrenament.
- ✓ Sunteți obsedată de o singură formă de exerciții, cum ar fi alergările, dansul aerobic sau tenisul.

Scanned with OKEN Scanner

- ✓ Vă bazați intensitatea sau durata antrenamentului pe cât de grasă vă simțiți.
- ✓ După antrenament, foarte frecvent, vă simțiți obosită, nu energizată.
- ✓ Aveți nevoie din ce în ce mai mult de exerciții pentru a vă simțiți „normală".
- ✓ Luați aspirină aproape zilnic pentru a calma durerile asociate cu exercițiile.
- ✓ Aveți parte în mod repetat de leziuni provocate de supraactivitate, cum ar fi „cotul jucătorului de tenis", dureri de genunchi și fracturi de stres.
- ✓ Continuați să faceți antrenamente în ciuda faptului că aveți o accidentare.
- ✓ Nu prea vă mai plac în mod deosebit exercițiile.

Majoritatea femeilor care exagerează cu exercițiile face parte din categoria femeilor care țin diete în mod cronic, obsedate de greutatea lor, observă dr. Joni Johnston, psiholog clinic în Del Mar, California și autoare a lucrării *Appearance Obsession*. „Antrenamentele exagerate pot crea o variantă a sindromului de îndopare-purgație", spune ea. Partea de „purgație" este în acest caz antrenamentul.

Alte femei încep programul de exerciții pentru a slăbi și a intra în formă, apoi ajung să devină obsedate. „Acest comportament este normal într-o anumită măsură", este de acord dr. Dr. Christina Frederick, profesor asistent de psihologie la Southern Utah University din Cedar. „Dar eu sunt de părere că exercițiile sunt un adevărat viciu. Ele modifică structura chimică a creierului pentru a produce o stare de bine. Într-un final, ajungeți să doriți acea stare, iar atunci când nu aveți parte de antrenamente, deveniți irascibilă și neliniștită. Imaginea de sine se învârte în jurul exercițiilor și atunci când nu înotați, alergați sau alte asemenea, ea se distruge".

Unele persoane devin obsedate de sentimentul de realizare pe care îl oferă un bun antrenament, adaugă Terri Manning, specialist în comportamentul sănătos la University of North Carolina din Charlotte. „Ei spun că nimic nu îi face să se simtă mai realizați decât un antrenament reușit", notează ea. „Acest lucru este adevărat atât pentru bărbați, cât și pentru femei, cu vârste cuprinse între 17 și 80 de ani."

Având această perspectivă alterată, nici nu este de mirare că persoanele obsedate de exerciții ajung să neglijeze alte aspecte, mai importante ale unui stil de viață sănătos. „Dacă simțiți că este necesar

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări pentru antrenamente potrivite

Cât de mult ar trebui să faceți exerciții? Acest lucru depinde de ce doriți să obțineți. Următoarele îndrumări, oferite de către Terri Manning, vă oferă o idee generală despre cum ar fi antrenamentele optime pentru anumite probleme de sănătate.

❒ Pentru a obține o stare de sănătate cardiovasculară, faceți exerciții de intensitate medie (60-70% din frecvența cardiacă țintă) timp de 30-45 de minute, de patru cinci ori pe săptămână. (Pentru a vă determina frecvența cardiacă maximă, citiți „La țintă", pagina 189).

❒ Odată ce ați obținut starea cardiovasculară dorită, puteți să o mențineți făcând exerciții de intensitate moderată timp de 30 de minute de două sau trei ori pe săptămână.

❒ Pentru a pierde în greutate, faceți exerciții de intensitate moderată (50-65% din frecvența cardiacă țintă) timp de 45-60 de minute, de șase ori pe săptămână.

❒ Pentru a vă spori forța și rezistența, creșteți atât intensitatea, cât și timpul pentru care faceți exercițiile astfel încât să depășiți recomandările pentru sănătatea cardiovasculară. „Dar de ce ar fi bine să le depășiți? Pentru majoritatea oamenilor, acest lucru oferă puține atunci când vine vorba de beneficii adiționale pentru sănătate. În schimb, are mai mult de a face cu un sentiment al reușitei, cu modul în care arătați sau, posibil, cu un comportament de dependență", spune dr. Manning.

să faceți exerciții timp de mai multe ore pe zi, aveți mult mai puțin timp pentru activitățile sociale și relațiile personale", explică dr. Frederick.

Recomandări
PENTRU A FACE EXERCIȚII ÎN MOD INTELIGENT

Rp

Bineînțeles, dacă aveți o dependență pentru exerciții, nu puteți pur și simplu să renunțați. A face exerciții aduce prea multe beneficii pentru sănătate pentru a renunța pur și simplu la tot. Pentru a vă intra în formă fără a deveni fanatice, alcătuiți-vă rutina de exerciții urmărind aceste principii.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Determinați care este nivelul pe care vreți să-l atingeți sau să-l mențineți. „În acest caz, puteți folosi numere adevărate pentru a vă ajuta să stabiliți un țel", spune Craig Morrison, profesor asociat de educație fizică la Southern Utah University. De exemplu, s-ar putea să doriți să ajungeți la o anumită greutate, procent de grăsime corporală sau valori ale tensiunii arteriale și colesterolului.

„Oamenii dependenți de exerciții au adeseori probleme în a recunoaște atunci când au ajuns la nivelul pe care și-l propuseseră", explică dr. Morrison. „Inițial, ei s-ar putea să aibă un țel în minte, cum ar fi să slăbească cinci kilograme. Dar odată ce au ajuns acolo, se simt atât de bine și primesc atât de multe complimente, încât imediat cresc miza – fie că își dau seama sau nu." Stabilirea unui scop specific, măsurabil, înseamnă că la un moment dat puteți să vă relaxați, adaugă el. Nu trebuie să continuați la nesfârșit, puteți spune pur și simplu, „Am ajuns aici. Pot să mă odihnesc un pic".

❒ Hotărâți-vă cât de mult exercițiu aveți nevoie în fiecare zi pentru a atinge scopul propus, apoi țineți-vă de dumneavoastră pentru a-l respecta. Dacă aveți nevoie de o oră, lucrați timp de o oră – dar nu mai mult de atât. „Nu mai ieșiți pentru acea alergare de jumătate de oră în plus la sfârșitul zilei și nu vă mai întoarceți la sală pentru un al doilea antrenament", vă sfătuiește dr. Manning. Dacă depășiți în mod constant limita pe care ați impus-o, considerați acest lucru un semn că obiceiurile legate de exerciții s-ar putea să vă scape de sub control.

❒ Verificați-vă frecvența cardiacă în fiecare dimineață pentru a vă asigura că nu vă forțați prea tare. „Dacă depășiți cu cel puțin zece bătăi pe minut valoarea normală în repaus, atunci înseamnă că organismul dumneavoastră este ocupat să își revină după antrenamentul precedent", explică dr. Morrison. Așa că săriți peste antrenament în ziua respectivă – sau măcar luați-o mai încet.

❒ Aveți grijă la cum vă simțiți înainte, în timpul și după antrenament. Dr. Johnston sugerează să faceți o autoevaluare rapidă la următoarele intervale: când vă încălziți, la 5, 10, și 30 de minute în timpul antrenamentului și la 1 oră, 5 ore și chiar 24 de ore după. Vă doare vreo articulație? Resimțiți durere la spate sau la picioare? Vă simțiți energizată sau obosită? „Observați cum cantitatea potrivită de exerciții vă face să vă simțiți bine, în timp ce exagerarea vă provoacă rău", spune ea.

❒ Înlocuiți jumătate de oră de exerciții cu greutăți cu o oră de exerciții aerobice, de două sau trei ori pe săptămână. Femeile care își

Scanned with OKEN Scanner

fac griji despre cât de grase sunt s-ar putea să aibă beneficii dacă se concentrează pe adăugarea de masă musculară și mai puțin pe pierderea în greutate. Iar musculatura vă oferă un aspect mai sănătos, mai în formă.

Mai mult, mușchii ard calorii în mod constant, fapt ce înseamnă că puteți mânca mai mult. Iar atunci când mâncați mai mult, aveți o șansă mai bună de a consuma nutrimentele de care aveți nevoie, notează dr. Frederick.

❒ Faceți o rotație între mai multe tipuri de activități care vă plac în loc să vă concentrați doar asupra uneia singure. Acest lucru vă ajută să evitați sau să depășiți o obsesie cu un singur sport, atunci când o nevoie de a merge mai rapid sau mai departe vă face să vă forțați prea tare, spune dr. Johnston. Schimbările permanente împiedică, de asemenea, și apariția leziunilor de uzură repetitivă.

De fapt, activități variate s-ar putea să vă aducă în formă mai bine decât dacă vă concentrați asupra uneia singure. De exemplu, atât alergările, cât și mersul cu bicicleta vă întăresc picioarele și vă îmbunătățesc rezistența. Dar mergând cu bicicleta din două în două zile oferă genunchilor și articulațiilor picioarelor o pauză de la presiunea constantă pe care trebuie să o suporte în timpul alergării.

❒ Angajați-vă în activități diferite de programul normal de antrenamente. Jucați-vă cu copiii. Mergeți la o plimbare cu câinele. Faceți yoga. Plantați legume în grădină. „Ideea este de a avea un component al programului de exerciții care să fie relaxant. Acest lucru vă amintește că nu trebuie să mergeți neapărat la sală pentru a face exerciții. Puteți, pur și simplu, să vă distrați", spune dr. Johnston.

❒ Dacă ați constatat că lucrați mult pentru a avea un sentiment de împlinire atunci când faceți exerciții, reevaluați-vă planul. S-ar putea să nu faceți exerciții în mod eficient, spune dr. Morrison. Țineți minte că cea care contează este calitatea, nu cantitatea.

Dacă alergați, vă puteți intensifica programul prin adăugarea treptată de sprinturi sau porțiuni de deal. Dacă, în mod normal, folosiți o bandă de alergat sau o bicicletă staționară, treceți din când în când la un aparat cu trepte. Dacă obișnuiți să ridicați greutăți, adăugați încă un set de repetări. Puteți să consultați un antrenor personal care vă poate ajuta cum să profitați la maxim de timpul dumneavoastră de exerciții.

❒ Odată cu schimbarea anotimpurilor, modificați-vă și țelurile programului de exerciții. „Mulți sportivi au un scop în minte pe timpul

Scanned with OKEN Scanner

verii și un altul, puțin mai redus, pe timpul iernii. Ei încetinesc puțin pe timpul iernii, astfel încât să ofere corpului timp să se refacă, în special dacă au făcut antrenamente intense." Această reducere a activității calmează și stresul mintal al menținerii unui nivel ridicat de fitness – și sporește plăcerea revenirii la programul normal atunci când vine primăvara.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ ÎMBUNĂTĂȚI PERSPECTIVA

Pentru a depăși obsesia cu exercițiile fizice, trebuie să abordați problema și din punct de vedere emoțional, nu doar dintr-unul fizic. De fapt, problemele emoționale pot fi motivul pentru care v-ați apucat de exerciții în primul rând. Următoarele strategii vă pot ajuta să adoptați o atitudine mai sănătoasă și echilibrată vizavi de exercițiile fizice.

❒ Nu mai numărați caloriile. Cei obsedați de diete joacă un fel de joc mintal cu exercițiile. „Ei își spun ceva de genul: Bine, am consumat 400 de calorii la micul dejun, așa că la amiază va trebui să fac exerciții timp de o oră. Este un du-te-vino constant între număratul caloriilor și calculatul timpului necesar pentru a scăpa de acestea prin exerciții", spune dr. Johnston.

Acest tip de gândire creează o dependență. Pentru a scăpa de această dependență, trebuie în primul rând să fiți conștientă de ea și să luați o decizie conștientă de a nu mai acționa doar pe baza gândurilor pe care le aveți. „Dacă este prea greu să încetați să numărați caloriile per total, atunci la început încercați să faceți acest lucru doar pentru una dintre mesele zilei", explică dr. Johnston.

❒ Concentrați-vă asupra aspectelor educative ale exercițiilor. Acest lucru vă oferă o idee de start atunci când vine vorba de exerciții. Doriți să faceți exerciții pentru că vă ajută în menținerea sănătății, nu pentru că ard caloriile și vă schimbă aspectul. „Această modificare subtilă a modului de gândire descurajează dependența și încurajază pura bucurie oferită de exerciții", spune dr. Johnston.

❒ Nu mai faceți antrenament într-o zi. Dacă simțiți că deveniți neliniștită, notați ce gândiți și cum vă simțiți. Persoanele obsedate de exerciții, în special cei care înainte fuseseră grași, au câteodată o teamă că dacă ratează chiar și doar un antrenament, s-ar putea să calce strâmb complet, spune dr. Edward Abdramson, profesor de psihologie la California State University din Chico și autor al cărții *Emotional Eating*.

Scanned with OKEN Scanner

„Chiar dacă acest lucru vi s-a întâmplat în trecut nu înseamnă că se va mai repeta. Puteți să vă modificați acțiunile. Ratarea unui antrenament nu este un lucru chiar așa de important dacă sunteți conștientă de faptul că vă veți întoarce la sală a doua sau a treia zi."

❒ Învățați să vă controlați conflictele emoționale fără a vă folosi de exerciții pentru aceasta. Exagerarea cu exercițiile este o modalitate de a scăpa de sentimente cum ar fi frica, mânia sau pierderea controlului. „Dar exercițiile nu rezolvă niciodată problema care generează sentimentul de durere. Nici măcar nu vă permite să reușiți să treceți peste acele sentimente. Asemenea drogurilor sau alcoolului, exercițiile doar vă ajută să evitați temporar problema," spune dr. Johnston.

Trebuie să recunoașteți, exprimați și treceți peste conflictele emoționale fără a vă folosi de exerciții. A învăța cum să faceți acest lucru necesită timp. „Trebuie să fiți în stare să vă opriți suficient de mult pentru a putea reintra în contact cu ce se întâmplă în interiorul dumneavoastră", spune dr. Johnston. Ea sugerează să aveți un jurnal al emoțiilor, discuțiilor cu prietenii sau să vă acordați suficient timp pentru a sta în liniște și a vă evalua gândurile care vă apar în minte.

❒ Angajați-vă în activități, pe lângă exerciții, care vă îmbogățesc viața și îi oferă un scop. În timp ce exercițiile (și dietele) s-ar putea să fie centrul universului dumneavoastră acum, nu ar trebui să vă consume întreaga existență. „Dacă se întâmplă acest lucru, nu aveți decât de pierdut", observă dr. Abramson. În loc să deveniți absorbită de antrenamente solitare, petreceți timp cu persoane care vă sunt dragi, oferiți-vă voluntară pentru o cauză bună sau jucați-vă. „Aveți oameni de văzut și lucruri de realizat care nu au nicio legătură cu greutatea dumneavoastră sau gramele de grăsimi sau exercițiile. Nu trebuie să pierdeți din minte acest lucru".

Alertă medicală

Obsesia exercițiilor este adeseori legată de o tulburare de alimentație cum ar fi anorexia sau bulimia, spune dr. Johnston. Ambele pot duce la probleme serioase de sănătate, inclusiv o potențial letală aritmie cardiacă. Dacă faceți multe exerciții și vă limitați drastic aportul de calorii, s-ar putea să suferiți de o astfel de problemă de alimentație. Mergeți la medic pentru ajutor înainte de fi prea târziu.

Ar trebui să mergeți la medic și dacă programul de exerciții duce la amenoree (încetarea ciclului menstrual), fracturi de stres repetate, sau simptome ale depresiei și anxietății atunci când reduceți din programul de exerciții.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 8

Femeile care Țin Obsesiv Cure de Slăbire

Atunci când vine vorba de diete, există o linie foarte fină între autodisciplină și obsesie, între consumul moderat și sănătos și negarea mohorâtă. O femeie devine obsedată de dietă atunci când în căutarea unei siluete de invidiat, ea depășește limita și trece de partea cealaltă.

Conform specialiștilor, veți ști că înclinați către acest statut de obsesie atunci când:

- ✓ vă amintiți fiecare bucățică de mâncare pe care ați consumat-o în ultimele trei zile;
- ✓ vedeți o farfurie cu mâncare și calculați automat numărul de calorii sau grame de grăsime pe care le conține;
- ✓ mâncați adeseori același fel de mâncare în fiecare zi;
- ✓ ziua dumneavoastră este stricată dacă mâncați un fel „rău", cum ar fi un baton mare de ciocolată;
- ✓ nu puteți mânca decât la anumite ore din zi;
- ✓ preferați să mâncați singură;
- ✓ vă ignorați corpul atunci când vă spune că este înfometat sau sătul;
- ✓ nu puteți să treceți pe lângă un cântar fără a nu vă cântări repede.

Aceste caracteristici s-ar putea să vă facă să credeți că toate persoanele cu această afecțiune au probleme de greutate. În mod

Scanned with OKEN Scanner

surprinzător, nu este chiar așa. Este adevărat că unii sunt periculos de obezi. Unele persoane au probabil între cinci și șapte kilograme în plus. Dar unele persoane chiar nu au nevoie să slăbească, spune dr. Edward Abramson, profesor de psihologie la California State University din Chico și autor al lucrării *Emotional Eating*. „Din punct de vedere al stării de sănătate, aceste femei au greutatea potrivită. Dar ele nu îndeplinesc propriile (nerealiste) noțiuni în legătură cu cât ar trebui să cântărească. Ca urmare, ele cheltuiesc o cantitate considerabilă de energie încercând să scape de acele kilograme «în plus»".

Aproximativ 50% dintre femeile care urmează diete se încadrează în ultima categorie, estimează dr. Joni Johnston, psiholog clinic în Del Mar, California și autor al cărții *Appearance Obsession*. „Indiferent dacă sunt de acord sau nu, ele urmează diete din motive cosmetice. Ele încearcă să își aducă greutatea sub valorile normale. Întâmpină greutăți în realizarea acestui lucru pentru că organismul lor se împotrivește."

Teoria valorilor normale spune că greutatea fiecărei persoane are o valoare determinată biologic, explică dr. Johnston. Organismul este programat să atingă și să mențină această greutate. Dacă proveniți dintr-o familie cu un aspect corporal solid, s-ar putea să aveți valori puțin mai mari decât dictează societatea să aveți. În cazul în care ajungeți să aveți sub valoarea normală, fie datorită unei diete, fie datorită unei boli, organismul dumneavoastră va intra în regimul de înfometare – chiar dacă nu sunteți de fapt înfometată – și începe să depoziteze grăsime.

Câteodată dietele cronice sunt urmate nu din dorința de a arăta bine, ci de nevoia de a avea control. „Prin restricționarea dietei, o femeie își alimentează sentimentul de autoritate și competență", explică dr. Abramson. „Femeile care au probleme de alimentație cum ar fi anorexia consideră că dacă mănâncă normal, viața lor va deveni haotică și vor pierde controlul."

Într-adevăr, nu toate persoanele care se încadrează în descrierea de persoane care urmează diete în mod cronic au parte de consecințe negative în urma comportamentului lor. Dacă acest lucru devine o problemă depinde de o mulțime de factori, inclusiv dacă femeia are nevoie să piardă în greutate din motive de sănătate, dacă ea mănâncă sănătos, dacă ea permite eforturilor pentru pierderea greutății să îi controleze și alte aspecte ale vieții.

De exemplu, dacă o femeie își pune viața în pauză până când pierde în greutate (așa cum se întâmplă de obicei), ea s-ar putea să rateze multe lucruri. „S-ar putea să se decidă că are de pierdut cinci kilograme

Scanned with OKEN Scanner

până când să își cumpere haine noi sau să iasă în oraș cu soțul sau să plece într-o vacanță", notează dr. Abdramson. „Ea își neagă oportunitatea de a se bucura de aceste lucruri acum."

Mai serios, dacă o femeie adoptă o dietă săracă în nutrimente, întreținută cu salată verde și cola dietetică, va prezenta deficiențe nutriționale, spune Terri Brownlee, educator nutriționist la Duke University Diet and Fitness Center din Durham, North Carolina. Mai rău de atât, dacă ea se înfometează în mod constant până când organismul ei se răzvrătește și are un episod de mâncat copios, ea riscă să dezvolte o tulburare de alimentație potențial letală, cum ar fi anorexia sau bulimia (sindromul îndopare-purgație).

Rp

Recomandări
PENTRU A NU ZICE NICIODATĂ „DIETĂ"

Pentru a corecta obiceiul de a urma diete cronice, s-ar putea să aveți nevoie chiar să vă opriți din a pierde în greutate pentru un timp, susține dr. Johnston. „ Dar acest lucru nu înseamnă că renunțați – sau că veți ajunge să aveți proporții gigantice. De-a lungul timpului, organismul își va găsi greutatea naturală. Veți învăța să vă ascultați corpul, hrănindu-l atunci când îi este foame și oprindu-vă atunci când sunteți sătulă." Dacă sunteți hotărâtă să faceți alegerile corecte, aceste sfaturi vă pot ajuta.

❒ Scăpați de cântarul din casă

LUNAR

❒ Dacă, totuși, trebuie să vă păstrați cântarul, reduceți treptat numărul măsurătorilor până ajungeți la una pe lună. Iar atunci când totuși vă cântăriți, asigurați-vă că este în aceeași zi, la aceeași ora, purtând aceleași haine. „Acest lucru vă poate face să evitați fluctuațiile minore ale greutății care au loc de la o zi la alta. Veți vedea că greutatea dumneavoastră, de fapt, rămâne aproximativ la fel", spune dr. Johnston.

❒ Folosiți-vă de măsurile hainelor dumneavoastră pentru a evalua cum vă descurcați. Chiar dacă trebuie să scăpați de kilograme din motive de sănătate, veți ști cât de bine vă descurcați evaluând cât de largi (sau strâmte) vă sunt hainele.

❒ Mai degrabă țintiți către o valoare sănătoasă decât către un număr magic. De exemplu, dacă greutatea ideală este 60 de kilograme, atunci încercați să vă mențineți între 57 și 63 de kilograme. „Greutatea poate să vă fluctueze în acest interval", susține dr. Johnston. „Acest

Scanned with OKEN Scanner

fapt vă oferă posibilitatea să depășiți puțin – sau să fiți sub – greutatea ideală. Nu veți simți o nevoie să corectați exagerat această modificare temporară prin restricționarea caloriilor. Ca rezultat, veți mânca mai normal."

❒ Concentrați-vă mai degrabă asupra faptului că trebuie să intrați în formă decât că trebuie să slăbiți. „Unele persoane s-ar putea să fie programate genetic să fie supraponderale, cel puțin în modul în care acest lucru este definit de către standardele contemporane", spune dr. Abramson. „Dacă acest lucru este adevărat, s-ar putea să fie mai bine să încercați să intrați în formă, chiar dacă acest lucru nu înseamnă că veți slăbi." Exercițiile normale – 30 de minute pe zi, în fiecare zi – reprezintă cea mai bună metodă de a obține acest lucru.

Recomandări
PENTRU A SCĂPA DE MENTALITATEA DIETEI

Rp

A ține dietă în mod cronic este mai mult un subiect emoțional decât unul fizic. De fapt, modul cum vă simțiți vizavi de propria persoană determină dacă începeți sau nu să urmați o dietă. Următoarele strategii pot să vă ajute să rezolvați eventualele conflicte emoționale și să vă dezvoltați o imagine de sine mai sănătoasă – una care să nu fie chiar așa de blocată pe ideea greutății dumneavoastră.

❒ Identificați care aspecte ale vieții le puteți controla și pe care nu. Dacă vă stabiliți un set de reguli stricte în legătură cu dieta, acest lucru ar putea fi o modalitate prin care să compensați pentru o situație în care vă simțiți fără capacitatea de a face ceva.

Începeți prin a vă întreba ce lucru din viața dumneavoastră v-a făcut să vă simțiți că pierdeți controlul, sugerează dr. Abramson. Este slujba dumneavoastră prea solicitantă? Au apărut probleme între dumneavoastră și soțul dumneavoastră? Vă simțiți ca și cum nu ați mai avea timp pentru dumneavoastră?

Apoi priviți la ce puteți controla. „Le cer femeilor să țină o evidență a deciziilor pe care le iau, lucru care le deschide ochii la faptul că au într-adevăr alegeri de făcut. Le oferă puterea să zică «Da, îmi controlez viața.»"

❒ Lăudați-vă singură o dată pe zi pentru toate lucrurile pe care le-ați făcut bine. Acest lucru vă ajută să puneți greutatea într-o perspectivă potrivită, spune dr. Johnston. Poate nu puteți purta un bikini minuscul. Dar sunteți o mamă bună? Un prieten drag? Ați făcut o

Scanned with OKEN Scanner

faptă bună pentru o persoană necunoscută? Aceste lucruri spun multe lucruri despre caracterul dumneavoastră – și sunt mult mai importante decât acele trei sau cinci kilograme în plus.

❒ De două ori pe săptămână faceți activități care nu sunt legate de mâncare și care vă aduc plăcere. „Acest lucru ajută o femeie să rezolve un sentiment de depravare emoțională, care se manifestă frecvent sub forma unei diete severe, consumului excesiv de mâncare, sau amândouă", explică dr. Johnston. O încurajează să exploreze ce își dorește cu adevărat și de ce are nevoie în viață.

Bineînțeles, sentimentul de plăcere vă este complet individual, adaugă dr. Johnston. Dacă o baie cu spumă nu prea vă încântă, atunci poate un somn sub cerul plin de stele o va face, la fel cum ar putea fi cazul cu un telefon către prietena cea mai bună sau o plimbare îndelungată de una singură.

Rp

Recomandări
PENTRU A SLĂBI DISCRET

Ce se întâmplă dacă chiar aveți nevoie să slăbiți? Nici să nu vă gândiți la „dietă", sugerează dr. Johnston. În schimb, gândiți-vă la termenul „alimentație sănătoasă" – și hrăniți-vă doar atunci când organismul vă spune că îi este foame. Pe măsură ce vă revizuiți planul de slăbit cu această nouă perspectivă în minte, urmați aceste sfaturi din partea specialiștilor.

ZIUA

❒ Consumați trei mese mici plus două gustări sănătoase în fiecare zi. Acest plan al meselor vă împiedică să vă simțiți atât de înfometată încât să pierdeți controlul și să consumați orice vă pică în mână. „Persoanele cu această problemă tind să se înfometeze toată ziua, apoi să mănânce excesiv noaptea, atunci când caloriile sunt mult mai mult depozitate sub formă de grăsime", notează Brownlee.

❒ Învățați să evaluați vizual dimensiunea porțiilor. O porție de carne, de exemplu, cântărește 90 g: cam cât un teanc de cărți de joc. O porție de paste este o banală jumătate de cană, un bulgăre cam de dimensiunea unei mingi de tenis de câmp.

❒ Determinați care este aportul sănătos de calorii pentru o femeie de vârsta și de dimensiunile dumneavoastră. Majoritatea femeilor consumă între 1 500 și 1 800 de calorii pe zi – mai multe dacă fac exerciții în mod regulat. Așa că reducerea aportului la 1 200 calorii pe zi vă oferă un deficit apreciabil și s-ar putea să vă facă să vă fie foame. În general,

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări nutriționale pentru a vă suplimenta dieta

Dacă pentru a slăbi vă restricționați aportul de calorii s-ar putea să nu aveți parte de toate nutrimentele necesare. Suplimentele de vitamine și minerale pot fi de ajutor în cazul oricărui deficit. Iată ce recomandă specialiștii.

❒ Luați în fiecare zi un supliment multivitaminic care oferă doza zilnică recomandată pentru toate vitaminele și mineralele esențiale. „Un supliment multivitaminic poate acoperi acele zone gri nutriționale unde s-ar putea să aveți probleme", spune Terri Brownlee, nutriționist la Duke University Diet and Fitness Center din Durham.

❒ Luați un supliment de calciu, dacă este necesar, pentru a atinge doza zilnică de 1 000 mg recomandată pentru femeile cu vârste cuprinse între 25 și 50 de ani. Veți avea nevoie să vă formați o idee generală de cât de mult calciu consumați din alimente, spune T. Brownlee. De exemplu, o cană de lapte sau 40 g de brânză oferă fiecare aproximativ 300 mg de calciu. O cantitate de 90 g de tofu oferă aproximativ 580 mg de calciu (dar trebuie să citiți pe ambalaj pentru a vă asigura că tofu pe care doriți să-l cumpărați este cu sulfat de calciu). O cană de legume cu frunze verzi, cum ar fi varză tăiată mărunt, conține puțin peste 90 mg.

femeile nu ar trebui să consume mai puțin de 1 200 calorii pe zi. Multe femei active pot pierde în greutate consumând 1 500 calorii pe zi.

Există o formulă simplă pentru calculul aportului de calorii. Considerați că aveți nevoie de 10 de calorii pentru a menține fiecare kilogram de greutate corporală. (Aceste valori vizează activitatea zilnică de bază, neluând în calcul exercițiile.) Pentru a slăbi 0,5 kg pe săptămână, ar trebui să reduceți aportul de calorii cu 500 zilnic. De exemplu, o persoană care cântărește 90 kg ar putea consuma 1 800 de calorii pe zi pentru a-și menține greutatea (ceea ce înseamnă 90 de kg înmulțit cu 20 de calorii pe kilogram). Pentru a pierde 0,5 kg pe săptămână ar trebui să reducă numărul de calorii la 1300 pe zi (1 800 – 500).

❒ Consumați între 20 și 30% din cantitatea zilnică de calorii sub formă de grăsimi. Dacă, de exemplu, dumneavoastră urmați o dietă

Scanned with OKEN Scanner

cu 1 500 de calorii pe zi, între 300 și 450 dintre acele calorii ar trebui să provină din grăsimi, ceea ce înseamnă aproximativ 30 până la 45 de grame de grăsimi pe zi.

Persoanele care urmează în mod cronic diete încearcă să evite complet grasimile, când adevărul este că s-ar putea chiar să beneficieze de pe urma prezenței, fie ea și minore, a acestor nutrimente în dieta lor. Grăsimile sunt necesare pentru unele funcții de bază ale organismului, cum ar fi reglarea temperaturii și absorbția vitaminelor liposolubile. „Dacă nu consumați cel puțin câteva grame de grăsimi, vi se face foame mai des, deoarece grăsimile ajută la prelungirea sentimentului de sațietate", explică T. Brownlee. „Mai mult, grăsimile sunt cele care dau aroma alimentelor. Din acest motiv, există posibilitatea unei situații în care dacă mâncați ceva fără grăsimi și nu vă place ce gust are, este foarte probabil că o să consumați altceva care să vă satisfacă gusturile și, astfel, să adăugați calorii în plus la dietă."

MOMENTUL POTRIVIT

❒ Este mai bine să evaluați modalitatea în care dumneavoastră consumați hrană în general mai bine decât dieta zilnică. „Adevărul este că majoritatea oamenilor au zile în care pur și simplu nu mănâncă decât lucruri nesănătoase, zile când consumă doar alimente sănătoase și zile când nu mănâncă aproape deloc", spune dr. Linda Smolak, profesor de psihologie la Kenyon College din Gambier, Ohio, și coautoare a cărții *Developmental Psychopathology of Eating Disorders*. Ea spune că „organismul își poate autocorecta supra- sau subconsumul de calorii dacă aveți grijă să ascultați de momentele în care vă anunță că vă este foame sau că este satisfăcut."

Alertă medicală

Persoanele cu această problemă au un risc mai mic de a suferi de probleme de alimentație, în special bulimie, spune dr. Smolak. „Unele persoane se pot împotrivi foamei mai bine decât altele. Dar, într-un final, un mecanism de feedback se declanșează și vă face să mâncați – deseori prea mult."

Dacă vă aflați într-o situație în care țineți post frecvent, folosiți laxative, vărsați sau chiar faceți prea multe exerciții fizice, sau ați pierdut atât de multă grăsime corporală încât ciclul menstrual vi s-a întrerupt, aveți nevoie de ajutor profesionist. Medicul dumneavoastră vă poate recomanda o clinică care tratează astfel de probleme sau un psihiatru specializat în probleme de alimentație.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 9

Femeile căsătorite

Timpul. Toată lumea și-ar dori mai mult. Nimeni nu pare a avea suficient.

Pentru soția și mama tipică, problema timpului este una în special acută. Ea petrece opt sau mai multe ore la slujba ei „adevărată", apoi ajunge acasă pentru un al doilea schimb, de gătit, curățat, amuzat copii și supervizarea temelor. Ea s-ar putea să fie binecuvântată cu un soț care să o ajute – dar nici el nu are prea mult timp liber. Atunci când în final reușește și ea să se întindă în pat deja au trecut 18 ore din zi. Iar, spre norocul ei, mâine o va lua de la capăt.

Puteți ști că sunteți „căsătorită și chinuită" atunci când:

- ✓ sunteți atât de ocupată încât trebuie să vă programați „timp de ținut în brațe" cu soțul dumneavoastră;
- ✓ de când vi s-a născut al doilea copil, în urmă cu zece ani, abia dacă ați mai dormit mai mult de șase ore pe noapte;
- ✓ lucrați mai multe ore la serviciu decât v-ați dori, dar vă este frică că veți fi concediată dacă nu o faceți. Iar pe lângă aceasta, aveți nevoie de banii pe care îi câștigați;
- ✓ ați dori să vă petreceți mai mult timp cu copiii dumneavoastră, dar alte obligații par a sta mereu în calea împlinirii acestui lucru;
- ✓ v-ați cam săturat de stat la coadă, blocată în trafic, vorbind la telefon, rezolvând problemele altora și altele asemenea.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă simțiți ca și cum nu mai puteți face față la ritmul acesta rapid, ar trebui să știți că nu sunteți singură. Multe femei au probleme în a găsi un echilibru între viața personală și cea profesională. „Ele sunt îngrijorate că nu au suficient timp să se bucure de viață sau să îl petreacă cu copiii lor pe măsură ce aceștia cresc", explică Pamela Kristan, manager al Practical Matters, Massachusetts.

Pentru unele femei există opțiunea de a renunța la slujba lor, sau cel puțin să mai reducă din orele de program, astfel încât să petreacă mai mult timp cu familia lor. Altele nu au nicio altă variantă decât să muncească. „Salariile lor sunt suficiente doar pentru nevoile de bază, nu și pentru bunuri de lux", explică dr. Nancy Marshall, cercetător la Center for Research on Women, Wellesley College, Masachusetts.

Mai mult decât atât, femeile par să muncească acum mai mult decât o făceau înainte. Statisticile indică o creștere cu aproximativ două ore pe zi, sau 104 de ore pe an, a timpului petrecut de către femei la muncă în comparație cu datele existente de la mijlocul anilor 70. „Acest lucru poate să însemne că fie mai multe femei lucrează, mai multe femei lucrează cu normă întreagă sau mai multe femei lucrează peste 40 de ore pe săptămână", sugerează dr. Marshall.

Pentru a face tranziția de la chinuită la fericită, trebuie să găsiți atât o soluție practică, cât și una spirituală. Puteți să folosiți tehnici profesionale de management al timpului în viața personală sau să profitați de cele mai noi tehnologii pentru a mai economisi timp. Trebuie să examinați valorile și atitudinea pe care o aveți vizavi de timp, spune dr. Kerry Daly, profesor asociat în Departamentul de studii de familie la University of Guelph din Ontario și autoarea cărții *Families and Time: Keeping Pace in a Hurried Culture*.

Rp

Recomandări
PENTRU DESCOPERIREA TIMPULUI PIERDUT

De acord, știți că sunteți ocupată, dar oare cunoașteți unde vă dispare tot timpul? Există foarte mari șanse ca undeva în programul dumneavoastră să fie ascunse câteva minute sau chiar ore. Iată ce trebuie să faceți pentru a le găsi.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Țineți timp de o săptămână un jurnal, notând tot ceea ce faceți la intervale de 15 minute. Aceasta este modalitatea cea mai precisă de a vedea exact cum vă peteceți timpul, susține dr. Karen Goebel, profesor la University of Wisconsin din Madison. „La finalul săptămânii puteți să vă revizuiți notițele și să vedeți dacă activitățile pe care le

Scanned with OKEN Scanner

întreprindeți reflectă lucrurile care sunt importante pentru dumneavoastră", spune ea. S-ar putea să observați că faceți multe sarcini folosindu-vă de mașină și să decideți că nu mai doriți să faceți acest lucru.

❒ Odată ce ați identificat potențialele probleme care vă fac să pierdeți timp, gândiți-vă la alternative care să vă ajute să le faceți față. Dacă doriți să reduceți timpul petrecut făcând de exemplu diverse sarcini s-ar putea să vă gândiți să le grupați sau să împărțiți o mașină cu altcineva.

Rp

Recomandări
PENTRU PERECHI

Simplificați-vă viața în alte moduri, putând astfel să vă ajutați să reduceți ritmul alert și să vă mai eliberați timp pentru lucrurile care sunt cele mai importante pentru dumneavoastră. Profitați de sfaturile următoare și, cu siguranță, veți mai găsi timp liber.

❒ Stabiliți un loc în casa dumneavoastră în care să stați să rezolvați documentația și mențineți-l organizat. Dezordinea în acte nu doar vă fură din timp pentru că trebuie mereu să stați să căutați ce aveți nevoie, dar vă face să obosiți mintal.

❒ Creați o „agendă a facturilor", care poate fi atât de simplă precum o agendă cu spirală. Atunci când vine o nouă factură notați suma și data până la care trebuie plătită pe plic și puneți-l la rând în agendă. „Cel mai mare avantaj al acestui sistem este că știu unde se află toate facturile mele. Sunt toate în același loc, nu unele pe bar în bucătărie sau masa din sufragerie în funcție de locul unde le-am deschis", spune dr. Nancy McGahey.

❒ Folosiți plățile automate și cele cu depozit direct. Majoritatea băncilor folosesc aceste servicii, care vă pot ajuta să economisiți timpul pe care l-ați petrece în mod normal scriind cecuri sau stând la coadă la casierie.

❒ Faceți o listă cu lucrurile pe care le cumpărați de obicei de la piață, apoi faceți câteva copii la xerox. În acest fel, puteți pur și simplu însemna lucruri pe măsură ce acestea se consumă. Economisiți timp pentru că nu mai trebuie de fiecare dată să faceți o nouă listă și vă ajută să fiți mai eficientă la cumpărături.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Luați prânzul puțin mai târziu și mergeți la cumpărături între orele 14 și 15; sau dacă locuiți în aproprierea unui supermarket cu program nonstop, faceți cumpărăturile după orele 22. În orice caz, evitați ora prânzului și orele de vârf.

❒ Dacă sunteți interesată de un anumit obiect, sunați la diverse magazine pentru a verifica disponibilitatea și prețul produsului. Veți salva mult timp și energie dacă nu trebuie să mergeți la toate acele magazine pentru a găsi produsul.

❒ Cereți asistența soțului în treburile din casă. S-ar putea să considerați a fi evident ce este necesar de făcut în casă. Cu toate acestea, el s-ar putea să fie de o altă părere. Este de datoria dumneavoastră să cereți ajutor.

❒ Întâlniți-vă cu soțul pe „teren neutru", într-un moment în care nu sunteți pornită pe ceartă. Spuneți-i că sunteți copleșită și că aveți nevoie de ajutor. Negociați cu el ce faceți dumneavoastră, ce are el de făcut și ce lucruri fac copiii.

❒ Luați în calcul posibilitatea angajării cuiva pentru a vă oferi o mână de ajutor prin casă. Pentru ca acest lucru să fie viabil, trebuie mai întâi să acceptați faptul că nu aveți timp să faceți singură totul, spune dr. Jeff Davidson, director al Breathing Space Institute din Chapel Hill, North Carolina. Puteți opta pentru o menajeră sau o doică, un supermarket care face livrări acasă sau un serviciu de curățat haine care le ridică de acasă.

Rp

Recomandări
PENTRU A VĂ CONCENTRA ASUPRA FAMILIEI

Pe măsură ce petreceți din ce în ce mai puțin timp pentru a avea grijă de detaliile vieții, veți avea mai mult timp pentru a-l dedica familiei. Iată cum puteți profita la maxim de fiecare minut.

❒ Lucrați împreună cu soțul dumneavoastră pentru a stabili țeluri și priorități pentru familie. Dacă aveți copii, s-ar putea să vreți să le cereți și lor părerea – dar este foarte important ca valorile familiale ale dumneavoastră și ale soțului să se potrivească. Împreună puteți plănui timp pentru lucrurile care contează și puteți da la o parte lucrurile mai puțin importante. De exemplu, s-ar putea să fiți de acord că o casă curată sau o verandă aranjată sunt mai puțin importante decât petrecerea fiecărei zi împreună cu copiii dumneavoastră sau cu un părinte care îmbătrânește și care are nevoie de ajutor.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Notați-vă țelurile și prioritățile, apoi revizuiți-le în mod regulat. Trebuie să fiți conștientă că valorile familiei sunt dinamice și s-ar putea să se schimbe pe măsură ce timpul trece.

❒ Țineți un calendar lunar principal care arată programul fiecărui membru al familiei. Acest lucru vă permite să vedeți imaginea generală astfel încât să evitați situațiile în care cineva ar trebui să fie în două locuri în același timp. LUNAR

❒ Puneți copiii care au vârsta peste zece ani să își ordoneze singuri prioritățile. Iar dacă planurile lor intră în conflict cu ale dumneavoastră, nu trebuie să fiți neapărat dumneavoastră cea care trebuie să facă o schimbare. „Nu trebuie să reprezinte o problemă faptul că îi spuneți copilului că un anumit lucru nu este în regulă pentru dumneavoastră și că trebuie să îl reprogrameze", ne sfătuiește McGahey.

❒ În fiecare duminică după-amiază programați o ședință de familie care să nu dureze mai mult de 10 sau 15 minute pentru a auzi ce are fiecare de făcut în săptămâna ce urmează. Puteți să aduceți la zi calendarul, să lămuriți problemele de program și să le puteți spune din timp copiilor momentele în care mama va fi plecată într-o călătorie de afaceri sau tata nu poate ajunge la timp pentru cină. LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Asigurați-vă că timpul de familie include și timp liber. Oamenii tind să planifice timpul de familie în jurul unor activități specifice, structurate. Dar trebuie să vă lăsați programul deschis din când în când. „Acest lucru este în special de folos în cazul copiilor pentru că ei învață să aibă singuri grijă și să își urmărească propriile interese", explică Kristan.

❒ Trebuie să recunoașteți momentele spontane de calitate. „Multe dintre cele mai importante interacțiuni din viață apar din senin, în momente ciudate – cum ar fi atunci când dumneavoastră și soțul împărțiți chiuveta din baie sau când vă duceți copiii la antrenament." spune dr. Daly. Aceste evenimente, oricât de scurte, sunt la fel de importante pentru viața de familie ca și activitățile planificate pentru duminica după-amiaza.

❒ Păstrați cel puțin 20 de minute pe zi doar pentru dumneavoastră. Mergeți la plimbare, faceți exerciții de respirație – faceți orice este necesar pentru a vă regăsi echilibrul și energia. „Dacă nu vă regenerați cumva, nu veți mai avea de unde să dați pentru familie sau slujbă.", spune Klein. „Din acest motiv, este foarte important să vă păstrați timp și pentru dumneavoastră." LA MOMENTUL POTRIVIT

Scanned with OKEN Scanner

Cronometrând munca din casă

În loc să permiteți treburilor din jurul casei să se adune, de ce să nu le faceți din timpul săptămânii? Doar câteva minute aici, câteva minute acolo pot să vă mențină casa curată și ordonată – fără a vă afecta timpul liber.

Următoarea listă vă oferă o idee generală de cât timp aveți nevoie pentru a realiza diverse lucruri prin casă. Folosiți lista pentru a profita la maxim de timpul disponibil – sau pentru a da lucruri de făcut soțului și copiilor.

5 MINUTE

- ❒ Umpleți sau goliți mașina de spălat vase.
- ❒ Puneți un rând de haine în mașina de spălat.
- ❒ Curățați tava pisicii.
- ❒ Curățați blatul din bucătărie.
- ❒ Faceți un pat.
- ❒ Curățați sub masă.
- ❒ Faceți ordine pe birou.
- ❒ Curățați o toaletă.
- ❒ Duceți gunoiul.
- ❒ Scuturați sau aspirați preșul de la ușă.

15 MINUTE

- ❒ Udați florile.
- ❒ Spălați vasele manual.
- ❒ Curățați aragazul.
- ❒ Măturați în bucătărie.
- ❒ Frecați cu peria vasul ars ce stă de două săptămâni în chiuvetă.
- ❒ Curățați o chiuvetă din baie sau cada.
- ❒ Ștergeți praful pe un raft de cărți.

Scanned with OKEN Scanner

- ❒ Spălați patru geamuri (sugestie: o racletă cu margine de cauciuc).
- ❒ Curățați veranda sau garajul.
- ❒ Curățați grătarul din curte.
- ❒ Curățați grădina de buruieni.

30 DE MINUTE

- ❒ Scoateți petele de pe covor.
- ❒ Curățați, dați cu aspiratorul și ștergeți praful din sufragerie, camera de luat masa sau dormitor.
- ❒ Faceți curat în baie.
- ❒ Curățați și reorganizați dulapul cu medicamente (aruncați medicamentele expirate sau care nu vă sunt de folos).
- ❒ Planificați meniul pe o săptămână și utilizați-l pentru a face lista de cumpărături.
- ❒ Curățați soba.
- ❒ Plătiți facturile pe o lună.
- ❒ Spălați toate geamurile dintr-o cameră.
- ❒ Faceți baie câinelui.

60 DE MINUTE

- ❒ Curățați întreaga bucătărie.
- ❒ Spălați și ceruiți podeaua bucătăriei.
- ❒ Spălați pereții și plafonul băii.
- ❒ Curățați și reorganizați lenjeria din dulap.
- ❒ Tundeți peluza.
- ❒ Curățați curtea interioară și mobila de exterior.
- ❒ Spălați și aspirați interiorul mașinii.
- ❒ Ceruiți jumătate de mașină.

Scanned with OKEN Scanner

Rp

Recomandări
PENTRU A MUNCI MAI INTELIGENT

Poate vă iubiți slujba – doar vă doriți să nu vă ocupe așa de mult timp. Nu trebuie neapărat să fie așa. Aveți în vedere aceste sfaturi pentru a face față muncii mai eficient.

❒ Permiteți robotului telefonic sau secretarei să vă trieze apelurile, apoi răspundeți în maxim 24 de ore. „Este o mare risipă de energie să răspundeți la apeluri chiar atunci când sunt făcute. Nu este vorba că pierdeți prea mult timp vorbind, ci despre faptul că de fiecare dată vă întrerupeți concentrarea. Atunci când închideți telefonul s-ar putea să vă fie greu să reluați imediat de unde erați.

❒ Concentrați-vă apelurile telefonice între orele 11 dimineața și prânz sau între 16:15 și 17. „În aceste momente ale zilei, apelurile sunt mai scurte și la obiect deoarece oamenii sunt mai concentrați asupra ceasului", explică Klein.

❒ Rugați-vă șeful să vă ajute să stabiliți priorități asupra lucrurilor la care lucrați. „Puteți să îi spuneți că puteți să faceți una sau alta, dar nu amândouă simultan, și să hotărască de care are nevoie în momentul respectiv și care poate aștepta", sugerează McGahey. Bineînțeles, dacă folosiți această tactică, fiți pregătită să explicați de ce fiecare are nevoie de un anumit timp pentru a fi gata.

❒ Evitați să vă apucați de un proiect pentru care sunteți sigură că nu aveți timp. Este mai bine să promiteți mai puțin și să faceți mai mult decât invers.

❒ Stați între 5 și 15 minute în fiecare zi plănuind ce aveți de făcut a doua zi. Dacă vă faceți un program în primele momente ale zilei s-ar putea să fiți prea optimistă vizavi de ce puteți face. Dar la 16:30, sunteți obosită, extenuată, pesimistă. Cu această gândire, este mult mai probabil să fiți realistă în legătură cu ce puteți și ce nu puteți face a doua zi.

Pe lângă aceasta, încercați să plănuiți lunea de duminică seara și nu de vineri după amiaza, atunci când deja vă gândiți la week-end.

❒ Creați o graniță între serviciu și muncă, cu care să vă simțiți bine. Unele persoane trebuie să stabilească o graniță certă între una și cealaltă, astfel încât să nu fie cu mintea la una și cu corpul la cealaltă.

Scanned with OKEN Scanner

Acest lucru ar putea însemna să nu vă luați de lucru acasă sau să nu verificați mesajele de la serviciu atunci când sunteți în vacanță.

Alte persoane se descurcă mai bine cu o limită mai permeabilă. „Atunci când sunt la serviciu, le place să sune acasă pentru a vedea ce fac copiii. Iar atunci când sunt acasă le place să știe că există posibilitatea de a face față unui apel de criză de la serviciu. Nu le place să se acumuleze prea multe lucruri într-o parte sau în cealaltă.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 10

Mamele Singure

Femeile ajung să fie mame singure în mai multe moduri. Unele aleg acest rol prin adopție sau inseminare – fie artificială, fie de alt fel. Altele ajung în situația de a crește singure un copil atunci când divorțează sau devin văduve.

Atunci când ajungeți într-o astfel de situație, aveți parte de o nouă perspectivă. Veți ști că modul în care priviți lucrurile s-a schimbat atunci când:

- ✓ ideea de o cină bună este reprezentată de orice loc cu o fereastră pentru drive-up;
- ✓ mai degrabă ați pierde cea mai bună prietenă decât să rămâneți fără cea mai bună babysitter;
- ✓ chiar și planurile dumneavoastră de rezervă au propriile planuri de rezervă.

În vreme ce fiecare mamă singură are o situație unică, ea împarte cu celelalte mame un sentiment profund de izolare. „Majoritatea mamelor singure se simt înstrăinate și separate de restul lumii atunci când nu au un adult pentru ajutor – fie că este vorba de o urgență sau de sarcinile zilnice implicate de creșterea unui copil", spune dr. Sirgay Sanger, fondator al Parent/ Child Interactive Program la St Luke's/ Roosevelt Hospital și al Early Child Care Center, New York.

Atunci când această izolare persistă, pot apărea probleme atât pentru mamă, cât și pentru copil. Dr. Sanger identifică trei dintre cele mai frecvente pericole.

Scanned with OKEN Scanner

Supraintensitatea. Absența altor adulți care să ofere suport și perspectivă afectează sever legătura dintre mamă și copil, iar această situație s-ar putea să provoace sentimente de neînțelegere și înstrăinare pentru ambele părți implicate, mai ales atunci când apar conflicte.

Suprainvestiție. Studiile au arătat că mamele singure care lucrează sunt mai predispuse să își proiecteze propriile ambiții asupra copiilor decât o fac mamele aflate într-o relație.

Supraprotejare. Mamele singure tind să fie mai restrictive cu copii lor atunci când vine vorba de activități normale cum ar fi explorarea.

Dacă oricare dintre aceste probleme apare, ea necesită să fie abordată imediat. În caz contrar, copilul s-ar putea să aibă probleme emoționale mai târziu, spune dr. Sanger.

Recomandări
PENTRU A MENȚINE ECHILIBRUL

Rp

„Atunci când eram la Facultatea de Medicină, întotdeauna aveam impresia că plecam prea devreme de la serviciu și că ajungeam apoi prea târziu pentru copiii mei", își amintește dr. Barbara Majeroni, profesor asistent de medicină de familie la State University of New York din Buffalo. „Mamele singure sunt frecvent măcinate de nevoia de a fi în două locuri în același timp."

Pentru că se concentrează pe nevoile altora, mamele singure ignoră adeseori bunăstarea lor fizică și emoțională, iar acest lucru poate să le afecteze sănătatea.

Este oare posibil să satisfaceți alte persoane, iar în același timp să vă păstrați propria sănătate? Absolut – dacă folosiți aceste strategii recomandate de către specialiști.

❒ Aveți grijă la lucrurile pe care vi le spune organismul. „Durerile de cap și cele musculare, precum și epuizarea sunt semne de alarmă din parte organismului că sunteți supusă la un stres prea mare", susține dr. David Edelberg, instructor clinic la Northwestern University din Evanston, Illinois, și fondator al American Whole Health Centers din Chicago, Denver și Bethesda, Maryland. „Dacă nu tratați stresul care provoacă simptomele, atunci acestea se pot transforma în probleme cronice de sănătate."

❒ Răsfățați-vă din când în când. „Când a fost ultima oară când ați făcut ceva doar pentru dumneavoastră?", întreabă dr. Edelberg. El sugerează să aranjați o noapte în care copiii să doarmă la bunici sau la

Scanned with OKEN Scanner

o prietenă, astfel încât să aveți întregul weekend doar pentru dumneavoastră. Dacă vă permiteți, mergeți la un centru de tratament sau la un hotel. Dacă nu, bucurați-vă pur și simplu de liniștea de acasă – faceți o baie caldă, citiți o carte, uitați-vă la un film.

❒ Stabiliți o rețea socială de susținere, în special dacă nu aveți prieteni sau familie la care să apelați. „Aflați dacă în zona în care trăiți există un club al mamelor singure", sugerează Andrea Engberg, fondator și director al National Organization of Single Mothers și coautoare a lucrării *The Complete Single Mother*.

Dacă nu există, s-ar putea să doriți să înființați unul punând postere la școala copiilor și pe avizierele comunității. De asemenea, luați în considerare opțiunea de a vă alătura asociației părinților sau altor organizații orientate spre familie.

❒ Apelați la comunitatea religioasă pentru a găsi suport spiritual. „Spiritualitatea oferă o gamă largă de beneficii emoționale atât pentru mamele singure, cât și pentru copiii lor," notează dr. Ronald G. Nathan, psiholog clinic și profesor de psihiatrie și medicină de familie la Albany Medical College din New York. Rugăciunile sunt un antidot relaxant pentru stresul care acompaniază mamele singure. De asemenea, multe biserici și sinagogi au grupuri pentru mamele singure.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări PENTRU A HRĂNI FAMILIA

„Un lucru problematic pentru o mamă singură este să pună pe masă o dietă gustoasă, bine echilibrată, fără a fi nevoie să apeleze la conserve" spune dr. Majeroni. Nu vă fie frică: se poate realiza acest lucru. Iată mai jos modul în care puteți realiza acest lucru.

DIMINEAȚA

❒ Abandonați noțiunea conform căreia doar felurile de mâncare caldă, făcute în casă sunt satisfăcătoare. „Dacă sunteți presată de timp, ar trebui să nu vă faceți griji că vă serviți copilul cu un castron de cereale reci și un pahar de suc proaspăt," spune dr. Barbara Whedon, consilier nutriționist și dietician la Thomas Jefferson University Hospital din Philadelphia.

❒ Pregătiți mesele din weekend. „Coaceți un curcan sau gătiți o supă delicioasă pe care o puteți servi de câteva ori pe săptămână", sugerează Whedon. Nu uitați să vă recrutați copiii să vă ajute prin bucătărie – este o modalitate specială, drăgăstoasă de a petrece timp prețios împreună ca o familie.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări pentru copiii bolnavi

Aceste patru cuvinte sunt cele de care se teme fiecare mamă: „Mami, îmi este rău!".

„Atunci când copilul dumneavoastră se îmbolnăvește, s-ar putea să vă simțiți depășită și lipsită de puteri", spune dr. Ronald G. Nathan, psiholog clinic și profesor de medicină de familie la Albany Medical College din New York. „Acest lucru vă poate afecta sentimentul de control și poate crea situații foarte stresante."

Deși nu puteți anticipa totul, puteți evalua toate opțiunile de care dispuneți pentru cazul în care copilul dumneavoastră se îmbolnăvește cu mult înainte să aveți cu adevărat nevoie. Iată în continuare ce recomandă specialiștii.

❒ Aranjați lucrurile de care aveți nevoie în cazul în care copilul dumneavoastră se îmbolnăvește. „Copilul va avea nevoie de îngrijire. Întrebați-vă șeful dacă puteți lucra de acasă timp de câteva zile atunci când copilul dumneavoastră nu se simte bine. Dacă acest lucru nu funcționează, verificați dacă nu cumva comunitatea dumneavoastră are un centru în care pot fi îngrijiți pe timpul zilei copiii bolnavi; sau întrebați asistenta medicală de la școala copilului ce fac mamele singure atunci când copiii lor se îmbolnăvesc.

❒ Gândiți-vă de două ori înainte să permiteți copilului să stea acasă singur. „Dacă un copil poate sau nu să stea singur acasă atunci când are o răceală minoră depinde atât de mult de nivelul lui de maturitate", spune dr. Majeroni. Am văzut copii de 11 ani care puteau să își poarte singuri de grijă atât de bine, cât și copii mai mare care sunt complet lipsiți de abilități. Cu siguranță că orice copil cu vârsta sub 10 ani are nevoie de prezența unui adult în apropriere care poate să îl verifice din când în când.

❒ Evaluați dacă sigur copilul are nevoie să lipsească de la școală și să stea acasă. „Ar trebui să țineți copilul acasă dacă are temperatura, măsurată oral, de peste 37,7°C. În cazul în care copilul are o faringoamigdalită sau o altă boală infecțioasă, atunci ar trebui să stea acasă cel puțin 24 de ore după ce a început să ia antibiotice.

Scanned with OKEN Scanner

ORA MESEI

❒ Asigurați-vă că și dumneavoastră mâncați sănătos. Mamele singure pregătesc în mod instinctiv alimente sănătoase pentru copii lor, dar rareori fac același lucru și pentru ele. „Le rog pe mămici să își aducă aminte tot ce mâncaseră în ultimile 48 de ore. Apoi le întreb dacă acesta este meniul unei femei care se iubește pe ea însăși", spune dr. Edelberg.

Rp

Recomandări
PENTRU A NU DA GREȘ

În rolul dumneavoastră de mamă singură, veți descoperi că aceste trei lucruri – disciplină, întâlnire și „Tati" – lucrează ocazional împotriva dumneavoastră. Dar puteți să le faceți față în așa fel încât să vă fie benefice atât dumneavoastră, cât și copiilor. Aceste tactici vă pot fi de folos.

❒ Învățați-vă copiii prin a fi un bun model pentru ei. „Copiii imită comportamentul dumneavoastră", explică dr. Sanger." Așa că dacă vă doriți ca ei să învețe să curețe farfuria după ce au mâncat, trebuie ca dumneavoastră să declanșați acest lucru. Apoi, ei își vor oferi ajutorul.

❒ Faceți ca sarcinile să fie atrăgătoare și distractive. „Nu trebuie să vă faceți copiii să le pară rău cu declarații de genul: «Îmi doresc să nu fi avut așa de multe sarcini, Jack, dar acum tu ești bărbatul casei!»", ne sfătuiește dr.Sanger.

❒ Luați-o încet cu întâlnirile. „Asigurați-vă că cei mici înțeleg că nu există bărbat care să vă afecteze relația pe care o aveți cu ei", sugerează dr. Sanger. „Evitați să le puneți întrebări de genul «Ce părere ai despre X?» de fiecare dată când ieșiți cu cineva în oraș." Iar dacă vă tentează să vă primiți partenerul să petreacă noaptea în casa dumneavoastră, așteptați până în momentul în care relația dumneavoastră cu el s-a transformat într-una mai stabilă, și gândiți-vă ce fel de impact va avea acest lucru asupra comportamentului aflat în continuă dezvoltare al copilului.

❒ Abțineți-vă de la a concura cu fostul soț asupra afecțiunii copiilor. „Atunci când fostul soț le cumpără jucării copiilor sau îi duce în vacanțe exotice, respectul de sine – și controlul mâniei – pot avea de suferit", notează dr. Sager. „Mai rău este că micuții tind să fie amețiți de distracția ultimei poante". Cea mai bună apărare este să introduceți în conștiința copiilor dumneavoastră valori corecte de bază. Duceți-i la muzee și în parcuri, gătiți prăjituri cu ei, lucrați împreună la diverse proiecte artistice sau de altă natură. Ajutați-i să decidă singuri care sunt scopurile vieții lor care îi satisfac cel mai bine. „Dacă faceți împreună activități creative, necostisitoare, copiii s-ar putea să înceapă să aprecieze – și le veți lărgi orizonturile".

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 11

Femeile Obsedate de Muncă

La un moment dat slujba era pasiunea ei. Acum este ca un drog.

Asemenea alcoolicilor care tânjesc după următorul pahar de băutură, o persoană dependentă de muncă (workaholic) are nevoie să muncească pentru a se simți bine. Ea petrece astfel multe ore la birou și își ia proiectele acasă cu ea, afectând echilibrul delicat dintre viața personală și cea profesională. Familia și prietenii o ceartă pentru că lucrează atât de mult. Ei s-ar putea chiar să o numească dependentă de muncă, lucru pe care ea îl neagă în totalitate.

„Asemenea oricărei dependențe, o persoană dependentă de muncă este foarte convingătoare și hotărâtă", susține dr. Len Felder, psiholog din Los Angeles și autor al cărții *The 10 Challanges*. „Creierul întotdeauna reușește să găsească un motiv care nu poate fi negociat, datorită căruia să fie nevoie să munciți mai mult."

Veți ști că munca v-a preluat întreaga viață atunci când:

- ✓ vă gândiți la slujbă tot timpul – în weekend, vacanță, zilele libere;
- ✓ sunteți frecvent obosită, iritabilă și pusă pe ceartă;
- ✓ aveți probleme atunci când trebuie să împărțiți sarcini pentru alte persoane;
- ✓ nu puteți refuza noi îndatoriri, chiar dacă sunteți deja copleșită;

Scanned with OKEN Scanner

- ✓ laptopul petrece mai mult timp în brațele dumneavoastră decât copiii dumneavoastră;
- ✓ ultima dată când v-ați luat o vacanță, George W. Bush era încă președinte.

Unele persoane dependente de muncă se înstrăinează de familie și prieteni. Ele devin insensibile și egoiste, încearcă să abuzeze de persoanele din jurul lor pentru a compensa lipsa abilității de a controla haosul lumii interioare. Altele încearcă atât de mult să facă pe plac tuturor, încât nu doar se extenuează la birou, dar fac același lucru și acasă, încercând să își mulțumească soțul, copiii, părinții și prietenii. În ambele cazuri, munca devine o sursă de epuizare și dispreț, deși înainte aducea numai satisfacții.

„În final, persoana dependentă ajunge în punctul în care spune: «Despre asta este vorba? Așa va ajunge viața mea să fie?» Acest semnal de alarmă poate fi devastator", spune dr. Renee Magid, președinte al Initiatives, o companie din Fort Washington, Pennsylvania, ce este dedicată consilierii companiilor pentru a oferi o calitate mai bună a vieții pentru angajați, atât la serviciu cât și acasă. „Trebuie să vă reamintiți că viața nu este o repetiție. Nu aveți decât o șansă pentru a o face cum trebuie."

Rp

Recomandări
PENTRU A IDENTIFICA PROBLEMA

Pentru a depăși dependența de muncă, mai întâi trebuie să conștientizați că aveți o problemă. Ascultați de semnalele timpurii, spune dr. Felder. Iată în continuare cum să le recunoașteți.

❒ Aveți grijă la semnalele fizice, cum ar fi dureri de stomac, spate și gât. „Acestea sunt indicii că ceva nu merge bine", notează dr. Felder. „Nu le ignorați sau nu încercați să le mascați cu aspirină."

❒ Ascultați-vă familia, prietenii și colegii de muncă. „Dacă soțul dumneavoastră vă spune că păreți stresată, dacă prietenii se plâng că niciodată nu sunteți disponibilă, sau când colegii de serviciu spun că nu pot niciodată să stea jos pentru a purta o discuție cu dumneavoastră, aveți în vedere că acestea sunt indicii importante că s-ar putea să aveți o problemă cu dependența de muncă", spune dr. Felder.

❒ Luați în considerare și propriile sentimente. Dacă munca de care vă bucurați înainte pare acum să fie grea, iritantă sau plictisitoare, s-ar putea să tindeți către o dependență de muncă.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări
PENTRU A VĂ DEZOBIȘNUI DE MUNCĂ

Rp

Dacă suspectați că aveți tendințe către o astfel de problemă, trebuie să vă regăsiți echilibrul dintre viața profesională și cea personală.

❒ Programați întâlniri zilnice de 15 minute cu o clientă imaginară pe nume Liz. Apoi, folosiți acele 15 minute pentru a scăpa ușor de presiunea locului de muncă. S-ar putea să doriți să faceți o scurtă plimbare, să vă udați plantele, să citiți o carte sau, pur și simplu, să stați puțin liniștită – orice aveți nevoie pentru a sta puțin deoparte de muncă. Trebuie doar să vă asigurați că luați în serios întâlnirile cu Liz, la fel de serios cum ați face-o cu orice alt client. Asta înseamnă fără anulări.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă aveți propriul birou, stingeți luminile, puneți-vă picioarele pe masă, și stați liniștită zece minute. S-ar putea să doriți să ascultați puțină muzică clasică – „sau orice fel de muzică vă face să vă simțiți bine", sugerează dr. Magid. „Acele zece minute de odihnă vă vor oferi două ore de energie."

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Învățați să spuneți nu la sarcini care nu reprezintă de loc responsabilitatea dumneavoastră. „Nu fiți de acord să mai munciți ceva în plus doar pentru că încercați să fiți drăguță sau să dovediți că puteți să o faceți", spune dr. Felder.

❒ Delegați proiecte celor care au mai puține responsabilități decât dumneavoastră. Dacă nu aveți autoritatea necesară pentru a face acest lucru, cel puțin cereți supervizorului dumneavoastră să o facă. Trebuie să decideți care proiecte doriți să le păstrați pentru dumneavoastră și care să le transferați altor colegi.

❒ Lăsați-i pe ceilalți să știe atunci când vă cer lucruri imposibile, apoi oferiți-le o soluție alternativă. De exemplu, să presupunem că șeful dumneavoastră vă dă un proiect complicat și de lungă durată la prânz și dorește să fie gata până la ora cinci în aceeași zi. Explicați-i că puteți preda proiectul la timp, dar munca pe care o veți face va fi de calitate mai slabă decât dacă ați fi avut un termen mai realistic, cum ar fi la prânz a doua zi. Abordând problema așa, nu faceți nici pe victima, nici pe angajatul supărăcios. Sunteți o persoană profesionistă care oferă opțiuni.

❒ Explicați altor persoane cum vă pot ajuta să mai reduceți din cantitatea de muncă. Nu așteptați alți membri ai familiei sau colegi să se ofere. Multe dintre persoanele dependente de muncă consideră că

Scanned with OKEN Scanner

vor fi ajutate odată ce cineva va observa cât de mult au de lucru. Problema este că acel cineva este, de obicei, concentrat asupra propriei vieți și a propriilor obligații.

Rp

Recomandări
PENTRU A ÎNTĂRI LEGĂTURILE FAMILIALE

Odată ce ați recăpătat controlul asupra slujbei, puteți să începeți să reparați și relațiile cu persoanele dragi. Folosiți aceste strategii pentru a vă readuce la normal viața personală.

❒ Învățați din greșelile trecute. Gândiți-vă la persoanele pe care le cunoașteți și care au avut căsătorii eșuate, au fost bolnave sau au avut relații proaste cu copiii lor – toate acestea pentru că au pus slujba mai presus de viața personală. „Câteodată, un model negativ poate motiva o persoană să ia decizii pozitive", notează dr. Felder.

❒ Priviți în perspectivă. Viața include mult mai multe decât doar muncă. „Dacă vă definiți în funcție de slujba pe care o aveți și, apoi, dintr-un motiv sau altul, pierdeți slujba, veți fi devastată", spune dr. Magid.

❒ Rezistați tentației de a suna la birou în afara orelor de program. Datorită căsuței vocale, email-ului, telefoanelor celulare și calculatoarelor portabile, este mult mai ușor să rămâneți conectate la slujbă. Aici intervine întrebarea dacă este cu adevărat necesar să o faceți. Puneți-vă această întrebare înainte de a suna la birou în afara programului.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Păstrați o oră în fiecare zi – înainte sau după programul de lucru – pentru a face exerciții fizice. Considerați această oră ca fiind momentele dumneavoastre private, atunci când atenția dumneavoastră nu va fi ocupată cu probleme profesionale sau personale. Puteți să vă alăturați unui club de fitness sau, pur și simplu, să vă faceți un spațiu de exerciții în propria casă.

❒ Rezervați-vă puțin timp pentru a fi împreună cu partenerul dumneavoastră și asigurați-vă că nu sunteți întrerupți.

❒ Atunci când vă faceți planuri cu soțul, copiii sau prietenii, abordați acele planuri nu ca un sacrificiu pe care trebuie să-l faceți, ci ca pe o modalitate de a vă menține echilibrată și întreagă la minte. „În mintea dumneavoastră, trebuie să prețuiți aceste persoane la fel de

Scanned with OKEN Scanner

mult cum ați face-o pentru cel mai important client sau proiect", explică dr. Felder.

❒ Abțineți-vă să faceți prea multe planuri pentru timpul liber. Dacă încercați să faceți prea multe, nu veți reuși decât să ajungeți să fiți neliniștită.

❒ Dacă nu ați mai plecat într-o vacanță de ani de zile, începeți cu un weekend prelungit, de patru zile. Orice vacanță mai lungă de atât s-ar putea să se dovedească prea stresantă pentru dumneavoastră. Dacă v-ați simțit bine în acest weekend prelungit, data următoare plănuiți o vacanță de o săptămână.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 12

Femeile care călătoresc frecvent

Ei bine, anunțul din ziar spunea într-adevăr „posibilități de deplasări". Dar atunci când ați acceptat slujba, nu aveați nici cea mai mică idee că veți fi plecată atât de mult timp de acasă.

Puteți spune că faceți parte din categoria persoanelor care călătoresc frecvent atunci când:

- ✓ viața dumneavoastră se rezumă practic la o valiză – chiar și atunci când sunteți acasă;
- ✓ dețineți patru ceasuri, fiecare pe alt fus orar;
- ✓ personalul de la aeroport vă salută folosind numele mic;
- ✓ vă sunați din greșeală administratorul pentru a cere servicii de room service;
- ✓ în doar șase luni ați mers 40 000 de km cu mașina de serviciu.

Cu toate că o carieră în care ați mers prin toată lumea poate părea una fascinantă, acest lucru are și o parte negativă. Ritmul istovitor își lasă urme asupra organismului dumneavoastră. Vă afectează eforturile de a menține un program regulat care să vă ajute să mâncați bine, să faceți exerciții fizice și să dormiți sănătos.

Puteți, însă, transforma chiar și o călătorie de afaceri într-o plăcere. Trebuie doar să urmați niște reguli simple de drum – sau șină, sau aer.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări
PENTRU UN ZBOR LINIȘTIT

Rp

Din momentul în care începeți să vă faceți bagajul și până când îl ridicați de pe banda rulantă la aeroportul de destinație, zborul cu avionul poate fi un lucru extenuant – chiar demoralizant. Pentru a vă transforma timpul petrecut în aer într-o experiență confortabilă și cât mai lipsită de stres, specialiștii recomandă următoarele strategii.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați cel puțin 250 ml de apă sau suc de fructe în fiecare oră de zbor. Aceste lichide previn deshidratarea, spune Edith Hogan, nutriționistă din Washington și purtătoare de cuvânt pentru American Dietetic Association. Deshidratarea este o problemă comună printre aceia care călătoresc cu avionul. Umiditatea din cabină în mod normal variază între 2 și 20 %. În comparație, umiditatea normală a aerului este de 60-65%.

❒ Luați o sticlă de apă cu dumneavoastră în avion. În acest fel, veți fi sigură că vă puteți hidrata în cazul în care nu reușiți să atrageți atenția unui însoțitor de zbor, ne sfătuiește Diana Fairechild, o fostă însoțitoare de zbor și autoare a cărții *Jet Smart*.

❒ Evitați consumul de alcool, care ar putea să contribuie la deshidratare.

❒ Folosiți un filtru portabil de aer. Un astfel de filtru se prinde în jurul gâtului dumneavoastră, și suflă aer filtrat – fără a face vreun zgomot – către fața dumneavoastră. Acest dispozitiv este în special de folos pentru persoanele care călătoresc frecvent, care sunt des obligate să stea mult timp în spații restrânse unde există puțin aer curat. Aceste persoane tind să se îmbolnăvească mai des. Puteți comanda filtre de aer portabile de la magazine cu produse specializate pentru persoanele cu alergii si sensibilități chimice.

❒ Luați cu dumneavoastră propria pernă. Cumpărați una care poate fi pusă în bagajul de umăr, sugerează Karen Goodwin, redactor șef la revista *Frequent Flyer*. Pernele de gât există în multe forme și modele, inclusiv gonflabile, cu apă și puf. Ele sunt disponibile în special în magazinele pentru călători.

❒ Luați un pulover sau un șal la bord cu dumneavoastră. Îl puteți folosi să vă protejați împotriva aerului condiționat din avion și al temperaturilor fluctuante, spune Fairchild.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Folosiți o mască de ochi pe care să scrie „Nu deranjați". Poate fi de folos în caz că decideți să dormiți puțin în avion.

❒ Este bine să aveți la dumneavoastră dopuri de urechi. Unele companii aeriene furnizează dopuri pentru pasagerii de la clasa I pe anumite zboruri internaționale. În alte cazuri sunteți pe cont propriu.

❒ În timpul decolării este bine să înghițiți frecvent, să mestecați gumă, să sorbiți apă sau să mâncați un fruct. Acest lucru ajută la prevenirea blocajului dureros de la nivelul timpanului care acompaniază deseori modificările rapide de altitudine, spune dr. Quentin Regestein, director al clinicii de somn din cadrul Brigham and Women's Hospital din Boston.

❒ La aterizare, prindeți-vă între degete nasul și împingeți limba în partea din spate a tavanului gurii. Respirați pe gură. Această metodă, denumită manevra Frenzel, vă protejează de asemenea împotriva durerii ținându-vă canalul timpanic deschis, spune dr. Howard.

Rp

Recomandări
PENTRU A PĂCĂLI JET LAG-UL

Pentru multe persoane, călătoriile cu avionul nu reprezintă o problemă decât după ce avionul a aterizat la destinație. Acela este momentul în care apare jet lag-ul. Pentru a vă sincroniza organismul cu noul fus orar, încercați aceste strategii.

NOAPTEA

❒ Dacă mergeți spre est, culcați-vă cu 15 minute mai devreme seara și treziți-vă cu 15 minute mai devreme dimineața timp de două zile, pentru fiecare oră pe care o câștigați în urma schimbării de fus orar. De exemplu, dacă mergeți într-o călătorie către un fus orar cu șase ore diferență, urmați un astfel de program revizuit timp de 12 zile înainte de plecare. Această tactică nu va preveni jet lag-ul, dar poate fi de folos în ameliorarea efectelor acestuia.

DIMINEAȚA

❒ Dacă vă îndreptați către vest, mergeți cu 15 minute mai târziu la culcare în fiecare seară și treziți-vă cu 15 minute mai târziu în fiecare dimineață timp de o săptămână înainte de zbor. Oamenii își revin de obicei mult mai rapid atunci când călătoresc către vest.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Imediat ce ați ajuns la bordul avionului potriviți-vă ceasul după ora destinației. Coordonați-vă apoi toate activitățile urmând noua oră, ne sfătuiește dr. Kenneth Groh, biolog asistent din Divizia de cercetare

Scanned with OKEN Scanner

medicală și biologică a Argonne National Laboratory din Argonne, Illinois.

De exemplu, atunci când ceasul vă spune că este zi în orașul de destinație, faceți tot ce puteți pentru a rămâne trează – deschideți lumina de deasupra capului, discutați cu veciunul de scaun, plimbați-vă puțin printre scaune. Dacă este posibil, consumați cina la ora cinei în orașul de destinație. „Țelul dumneavoastră este să vă sincronizați ceasul intern cu cel al orașului de destinație", explică dr. Groh.

❒ Dacă zburați din S.U.A. către Europa, cumpărați un bilet la un zbor care pleacă din aeroportul de pe coasta de est după ora nouă dimineața și ajunge la destinație înainte de ora nouă seara. Dacă zburați în timpul zilei, efectele jet lag-ului sunt mai reduse.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ În prima dimineață în orașul de destinație, mergeți afară și stați puțin la soare. Lumina puternică poate să vă ajute să vă repotriviți ceasul intern în mod natural.

DIMINEAȚA

NUTRIȚIE Rp

Recomandări
PENTRU FEMEILE AFLATE ÎN PERMANENTĂ MIȘCARE

Indiferent de modalitatea de călătorie, o alimentație sănătoasă atunci când nu sunteți acasă poate reprezenta întotdeauna o problemă. Un burger acum, o pungă de alune în avion, și foarte curând veți ajunge să consumați de două ori mai multe calorii din grăsimi decât o faceți în mod normal – și mai puține vitamine și minerale cu siguranță.

Trucul pentru a vă menține obiceiurile sănătoase este să plănuiți din timp, spune Hogan. „Veți economisi mult timp și bani, și veți avea parte de alimentele care vă plac", notează ea. Iată în continuare ce vă recomandă specialiștii.

❒ Cereți o masă specială cu cel puțin 72 de ore înainte de zbor. În zilele noastre, multe linii aeriene oferă pasagerilor mese cu puține grăsimi sau vegetariene. Pentru a avea parte de una este totuși nevoie să anunțați din timp.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Puneți în bagajul de umăr covrigei, minibaghete și fructe uscate. În cazul în care zborul va avea întârziere, veți avea totuși ceva să rontăiți.

❒ Dacă vă deplasați cu mașina, puneți într-o mică ladă frigorifică niște brânză și biscuiți, fructe și legume proaspete și alte gustări nutritive, toate ambalate individual. Ambalajul individual vă oferă un con-

Scanned with OKEN Scanner

trol automat al porțiilor, notează Hogan. Pentru alimentele care nu pot fi cumpărate așa, puneți pur și simplu porții individuale în pungi resigilabile.

❒ Puteți pune în lada frigorifică și resturile de la masa din ziua precedentă. Dacă oricare dintre feluri are nevoie de reîncălzire, folosiți cuptorul cu microunde din cadrul unei benzinării de pe autostradă.

❒ Dacă singura opțiune pe care o aveți sunt restaurantele tip fast-food, comandați un burger simplu și o salată cu sos sărac în calorii.

❒ Abțineți-vă să deschideți minibarul din camera de hotel. Puteți încerca să puneți un prosop peste el, astfel încât să nu îl mai vedeți. Deschiderea frigiderului nu reprezintă decât o cutie a Pandorei cu gustări cu multe grăsimi (ca să nu mai zicem că sunt și foarte scumpe).

Melatonina: un remediu pentru jet lag?

Dacă petreceți mult timp călătorind între cele două coaste, sunteți probabil familiarizată cu simptomele jet lag-ului: probleme cu adormitul sau trezitul, oboseală în timpul zilei și probleme gastrointestinale.

Pentru fiecare zonă de fus orar pe care o parcurgeți, organismul are nevoie de aproximativ o zi să își revină, spune dr. Regestein. Asta înseamnă că ceasul organismului are nevoie de aproximativ trei zile pentru a-și reveni după un zbor de la New York la Los Angeles – și chiar mai mult în urma unei călătorii în Europa.

Unii cercetători sunt de părere că au găsit un remediu pentru această problemă: melatonina. Acest hormon este eliberat în organism doar în timpul nopții. Se consideră că ajută la resetarea ceasului intern prin informarea organismului că afară s-a întunecat. Melatonina joacă un rol important când vă face să vă simțiți obosit seara la ora de culcare și alert dimineața prin reducerea temperaturii corporale, care atinge în mod normal o

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări
PENTRU DRUM

Călătoriile s-ar putea să vă tenteze să renunțați o vreme la exercițiile fizice. În mod ironic, acestea sunt momentele în care își permit cel mai puțin să lenevească, spune Joe Ogilvie, antrenor personal la Chelsea Piers din New ork City și Canyon Ranch din Lenox, Massachusetts.

În zilele noastre, majoritatea hotelurilor oferă săli de exerciții. Dacă acest lucru nu este valabil și pentru locația unde sunteți dumneavoastră cazată, puteți totuși să profitați de alte tipuri de exerciții – mers, jogging, chiar exerciții aerobice în camera de hotel. Pentru a transpira puțin, oriunde vă aflați, încercați aceste sfaturi.

valoare maximă după-amiază târziu și apoi scade treptat până dimineața devreme.

Deși este disponibilă pe scară largă ca supliment, melatonina nu a fost aprobată de FDA (Food and Drug Administration) pentru niciun remediu, ne avertizează dr. Margaret Moline, director al Sleep/Wake Disorders Center din New York. „Melatonina pare promițătoare, dar este foarte important de înțeles că cercetările nu i-au dovedit încă eficacitatea sau siguranța."

Conținutul și puritatea exactă a melatoninei nu sunt cunoscute, adaugă dr. Regestein.

Dacă doriți să încercați melatonina ca remediu pentru jet lag, consultați-vă medicul pentru a primi o doză corectă înainte de o cumpăra. Melatonina este disponibilă în doze destul de mari, așa că o singură pilulă vă va crește concentrația sanguină a acestui hormon cu mult peste normal, spune dr. Regestein. Atunci când acest lucru se întâmplă s-ar putea ca a doua zi dimineața să simțiți o stare asemănătoare cu mahmureala.

Scanned with OKEN Scanner

Rețetă cu plante pentru o recuperare rapidă

Atunci când călătoriți, asigurați-vă că aveți toate plicurile la dumneavoastră – plicurile de ceai adică. O cană de ceai de mușețel vă poate ajuta să vă relaxați după o călătorie lungă și stresantă, spune dr. Martha H. Howard, director medical la Wellness Associates din Chicago. În plus, puteți înmuia pliculețele de ceai în apă rece și să le folosiți pe post de comprese pentru ochi pentru a combate umflarea acestora care apare atunci când sunteți obosită.

❒ Dacă sunteți într-o călătorie unde trebuie să schimbați avionul, mergeți și plimbați-vă prin aeroport cât timp așteptați cursa următoare. „Este mult prea simplu să stați ca un leneș. Folosiți timpul pe care îl aveți pentru a face puțină mișcare," spune Ogilvie. S-ar putea, totuși, să vă depozitați bagajele într-un dulap în loc să le târâți după dumneavoastră.

❒ Puneți o coardă și niște benzi elastice în bagaje. Ele ocupă puțin spațiu și le puteți folosi chiar și în camera de hotel.

❒ Diversificați-vă rutina de exerciții pentru a include mai multe tipuri de activități. Dacă vă limitați la un singur tip de aparate de exerciții sau la o singură clasă de exerciți, nu faceți decât să vă pregătiți pentru probleme. Atunci când călătoriți, s-ar putea să nu aveți acces la acea activitate specifică.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Programați-vă o sesiune de fitness sau de masaj în orașul de destinație. Ar trebui să vă faceți programarea cu cel puțin 24 de ore înainte, dacă este posibil.

❒ Căutați o sală de exerciții aproape de hotelul dumneavoastră.

Rp

Recomandări

PENTRU O ȘEDERE SIGURĂ ȘI CONFORTABILĂ

Locul unde vă cazați atunci când sunteți plecată poate reprezenta succesul călătoriei. Cu toate că poate nu aveți nevoie de cel mai extravagant loc, doriți probabil ca locul de cazare să fie... ei bine, locuibil. Pentru a vă face camera de hotel mai plăcută, luați în considerare următoarele sfaturi.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Alegeți un hotel cu servicii nonstop. Indiferent dacă ajungeți devreme sau târziu, este important de știut că puteți totuși mânca dacă vă este foame. Călătoriile în locuri îndepărtate s-ar putea să însemne că veți mânca la ore ciudate timp de câteva zile până când vă obișnuiți.

❒ Atunci când faceți rezervări cereți o cameră pentru nefumători. Fumul care rămâne în draperii, saltele și covoare este un alergen. În plus, substanțele folosite pentru a acoperi mirosul de fum vă pot irita câteodată sistemul respirator.

❒ Atunci când vă cazați, cereți o cameră lângă lift. Acestea sunt printre cele mai sigure camere pentru că nu trebuie să mergeți pe coridoare interminabile pentru a ajunge la ele.

❒ Dacă aveți griji vizavi de siguranța parcării hotelului, aranjați cu cei de la paza hotelului să aibă pe cineva care să vă poată escorta de la și către mașină.

❒ Dacă cineva bate la ușă și se recomandă ca fiind angajat al hotelului, sunați la recepție pentru confirmare înainte de a deschide ușa.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 13

FEMEILE CARE LUCREAZĂ ÎN SCHIMBURI

Persoanele care lucrează în schimburi ar putea practic să trăiască în cealaltă parte a planetei. Ele se duce la culcare atunci când toți ceilalți se trezesc, își iau micul dejun atunci când restul lumii consumă cina, și ajung la serviciu atunci când toți ceilalți pleacă acasă.

Aproximativ 20% până la 25% din populație au un program de lucru care nu respectă orele tradiționale. Pentru aceste persoane, rutina normală de la ora 9 la ora 17 nu există. Ei s-ar putea să lucreze de la ora 23 până la 7 a doua zi sau s-ar putea să lucreze într-un schimb rotativ, adică în fiecare săptămână lucrează într-un alt schimb de opt ore.

Dacă sunteți o astfel de persoană, puteți probabil să atestați faptul că obișnuirea cu un nou program de somn/veghe nu este ușoară. „Dacă organismul uman ar veni livrat cu un manual de utilizare, pe acesta ar scrie «A nu se folosi noaptea», spune dr. Jack Connolly, președinte al ShiftWork Consultants din Springfield, Missouri. Pur și simplu, nu suntem programați biologic pentru a fi treji și alerți pe timpul nopții. Am evoluat ca niște creaturi ce funcționează ziua și se odihnesc noaptea. Așa că atunci când încercați să modificați această rutină, este de la sine înțeles că veți avea probleme.

În mod cert, lucratul în ture pune probleme pentru sănătatea fizică și mintală. Persoanele care lucrează în acest mod sunt predispuse la

Scanned with OKEN Scanner

îngrășare, depresie, sindromul de oboseală cronică, probleme gastrointestinale, ulcere, boli cardiovasculare, cicluri menstruale neregulate și infertilitate. Riscul unor accidente de muncă sau de circulație este mult mai ridicat pentru aceste persoane decât pentru populația normală. Iar pe măsură ce îmbătrânesc, le este din ce în ce mai greu să păstreze acest program. În mod clar, lucrul în schimburi nu este pentru oricine.

Puteți să vă dați seama că acest tip de viață a început să vă afecteze atunci când.

- ✓ vă simțiți în permanență obosită;
- ✓ deveniți ușor frustrată și iritabilă;
- ✓ vă simțiți izolată de familie și prieteni;
- ✓ considerați că nu există nicio persoană care să înțeleagă situația în care vă aflați.

De ce este munca în schimburi atât de stresantă pentru corp și minte? În primul rând pentru că afectează ceasul biologic al organismului, care se resetează zilnic odată cu răsăritul și apusul soarelui. Acest lucru creează ciclul natural denumit ciclu circadian. Multe dintre funcțiile organismului au ciclu circadian, de la ciclul somn/ trezire până la semnele vitale (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, temperatură și tensiune arterială).

Ritmurile circadiene nu se inversează de la sine, lucru care explică de ce muncitorii în schimburi întâmpină dificultăți în a rămâne alerți noaptea și a dormi ziua. Pentru a agrava și mai tare lucrurile, semnale externe, cum ar fi lumina puternică a soarelui care pătrunde printre draperii și mirosul unui ibric de cafea proaspătă, conspiră în a vă anunța ceasul biologic că este timpul să vă treziți atunci când, de fapt, este momentul să dormiți.

Recomandări PENTRU A DORMI BINE

Rp

Lucrul în schimburi vă răpește de somn în mai multe feluri. Nu doar vă împotriviți ritmurilor circadiene, dar dormiți mai puțin per total. Cercetările au arătat că oamenii dorm cu o oră și jumătate până la două ore mai puțin ziua decât noaptea.

Puteți să vă îmbunătățiți șansele unui somn de după amiază sănătos și satisfăcător urmând aceste sfaturi ale specialiștilor.

❒ Purtați o mască de ochi pentru a reduce cantitatea de lumină pe care o percepeți.

Scanned with OKEN Scanner

ZIUA

❒ Acoperiți geamurile de la domitor cu draperii care mențin întunecată atmosfera din cameră.

❒ Pentru a bloca zgomotele din jurul dumneavoastră purtați dopuri de urechi. Chiar dacă nu vă trezește zgomotul, vă întrerupe ciclul de somn și compromite calitatea somnului, explică dr. Thomas.

❒ Folosiți un mic ventilator sau un generator de zgomot de fond. Oricare dintre acestea produce un zgomot redus, constant, care blochează alte sunete, spune Janie O'Conor, un consultant pentru persoanele care lucrează în schimburi și trainer la Interface: Work/Family din St. Paul, Minnesota. Puteți găsi aparate pentru producerea de zgomote de fond în marile magazine și în cataloagele de specialitate.

❒ Deconectați telefonul sau, cel puțin, dați-l mai încet.

❒ Setați termostatul din dormitor la o temperatură aflată între 18 și 21°C. O temperatură mai redusă vă ajută să adormiți mai ușor, spune dr. Ronald Novak, profesor asistent la școala de medicină a Case Western Reserve University din Cleveland.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Este mai bine să faceți programul de exerciții fizice înainte să mergeți la muncă decât înainte de somn, în special dacă întâmpinați dificultăți în a vă liniști după. Exercițiile făcute cu mai puțin de trei ore înainte de somn s-ar putea să vă țină trează pentru că organismul nu a avut încă timp să se calmeze. Pe de altă parte, un program regulat de exerciții înainte sau în timpul orelor de muncă vă poate îmbunătăți calitatea somnului, susține dr. Quentin Regestein, directorul clinicii de somn de la Brigham Women's Hospital din Boston.

Dacă aveți dificultăți în a introduce un program de exerciții în ziua de lucru, încercați să păstrați cel puțin una dintre pauzele dumneavoastră obișnuite pentru a face o scurtă plimbare, sugerează dr. Regestein.

❒ Rugați angajatorul să instaleze lumini puternice. Expunerea la lumină puternică ajută organismul să își reseteze mai rapid ceasul intern și să vă țină trează și alertă noaptea, spune dr. Thomas.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Faceți ședințe de terapie cu lumină personalizată, unde veți folosi o cutie cu lumină de intensitate ridicată înainte de a pleca la serviciu. Cutiile de lumină îmbunătățesc procesul de adaptare la un program neregulat de lucru. Ele sunt un tratament pentru aceia care au tulburare afectivă sezonieră (SAD), o formă de depresie de iarnă provocată de perioadele cu lumină solară redusă. O ședință zilnică

Scanned with OKEN Scanner

tipică cu o cutie de lumină poate varia de la 30 la 120 de minute. Ar trebui să cereți medicului să vă recomande timpul pe care să îl petreceți la fiecare ședință. Puteți achiziționa aceste cutii de lumină online.

❒ Investiți într-o pereche de ochelari de soare întunecați. Puneți-i la ochi înainte de a ieși în soare atunci când vă întoarceți acasă. Ochelarii reduc semnalul transmis de lumina dimineții către ceasul intern care spune organismului că este timpul să fie treaz.

ZIUA

❒ Împărțiți cu cineva mașina către și de la serviciu. Dacă aveți cel puțin încă o persoană cu dumneavoastră în mașină, vă puteți ajuta reciproc să rămâneți treji. Acest lucru vă poate ajuta să evitați un accident datorat oboselii. În grupurile organizate și conduse de dr. Novak și soția sa, Susan E. Auvil-Nocak, 43 din 45 de asistente medicale fuseseră implicate în cel puțin unul dintre aceste accidente în anul precedent.

❒ Întrebați-vă medicul despre suplimentele cu melatonină. În forma sa naturală, melatonina este produsă de creier și eliberată în timpul orelor de noapte pentru a vă adormi. Cercetătorii au arătat că forma sintetică de melatonină, administrată sub formă de supliment, s-ar putea să vă ajute organismul să se adapteze în timpul primelor zile de muncă de noapte.

Aveți grijă că melatonina nu a fost încă aprobată de către FDA, ne sfătuiește dr. Moline. Suplimentul pare promițător, spune ea, dar nu există încă suficiente studii care să îi dovedească siguranța și eficiența.

Recomandări
PENTRU MÂNCATUL LA MIEZUL NOPȚII

NUTRIȚIE Rp

Cu toate că persoanele care lucrează în schimburile de noapte pierd ore de somn, ele par a câștiga totuși kilograme în greutate. Într-un studiu condus de dr. Allan Geliebter, psiholog la Obesity Research Center la St. Luke's/Roosevelt Hospital din New York, s-a arătat că persoanele care lucrau în schimbul de noapte se îngrășau, în medie, cu 4,5 kg în nouă ani. În aceeași perioadă, persoanele cu program normal se îngrășau cu mai puțin de jumătate de kilogram.

De ce această diferență? În primul rând, persoanele care lucrau noaptea au raportat că au mâncat mai mult și au făcut mai puține exerciții fizice decât cele care lucrează ziua. Mai mult, ele au consumat

Scanned with OKEN Scanner

o „cină" considerabilă înainte de culcare, lucru care este posibil să le fi încetinit metabolismul (mecanismul organismului care arde calorii).

Pentru a menține o greutate sănătoasă și a evita problemele gastrointestinale frecvent întâlnite printre persoanele care lucrează noaptea, încercați următoarele strategii.

❒ Consumați jumătate din masa dumneavoastră (cea pe care o aduceți sau o cumpărați pentru muncă) acum și păstrați cealaltă jumătate pentru mai târziu. Pentru a avea grijă de greutatea dumneavoastră și a împiedica amorțeala de după masă, mai multe dintre asistentele medicale care fac parte din grupurile de discuții organizate de dr. Novak, folosesc o tehnică de împărțire a mesei. Ele mănâncă doar jumătate dintr-o porție normală la o masă în prima pauză de muncă și consumă restul la o pauză ulterioară.

❒ Țineți la îndemână gustări sănătoase – fructe proaspete, iaurt cu conținut redus de grăsimi, biscuiți din cereale integrale. Cereți persoanelor care se ocupă de tonomatele cu gustări de la locul de muncă să suplimenteze în cantități egale produsele sănătoase pe lângă cele obișnuite.

❒ Eliminați sau, cel puțin, reduceți alimentele picante. Bineînțeles că au un gust bun. Organismul dumneavoastră se chinuie, însă, să le digere, explică dr. Novak. Senzația de arsură gastrică vă împiedică să dormiți atunci când ar trebui.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Consumați cafea și alte băuturi care conțin cofeină doar în primele două până la patru ore de muncă. După aceea, limitați-vă doar la apă și sucuri de fructe. Consumul de cofeină prea aproape de ora de somn poate să vă facă să nu dormiți bine, spune dr. Novak.

❒ Abțineți-vă să beți alcool înainte de somn. Alcoolul, asemenea cofeinei, vă afectează somnul.

Rp

Recomandări
PENTRU ÎNTREȚINEREA LEGĂTURILOR DE FAMILIE

Femeile care lucrează în schimburi târzii respectă faptul că ele lucrează după alt program decât o fac ceilalți membri ai familiei și prietenii. Ele nu încearcă să trăiască concomitent în ambele lumi. „Femeile care au probleme încearcă să își mențină orientarea către o viață obișnuită în vreme ce lucrează 'întâmplător' noaptea", spune

Scanned with OKEN Scanner

Reţete pentru a menţine apropierea

Este greu pentru orice cuplu să petreacă timp de calitate împreună în timpul săptămânii. Este aproape imposibil dacă unul dintre cei doi lucrează în schimburi diferite. Programe de muncă diferite înseamnă diferite ore de masă, somn sau relaxare. Provocarea este să găsiţi acea oră pe care să o petreceţi împreună în fiecare zi – şi să o petreceţi bine.

Atunci când amândoi aveţi într-un final ceva timp singuri, oricare dintre următoarele activităţi poate să vă ajute să vă regăsiţi pe plan emoţional, ne sugerează dr. Susan Heitler, psiholog, autoarea cărţii *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage.*

❒ Staţi întinşi în fotolii confortabile sau cumpăraţi-vă balansoare pentru sufragerie. Balansul creează o senzaţie de calm şi confort, chiar pentru persoanele obişnuite cu un ritm rapid al vieţii.

❒ Faceţi o plimbare. Mersul este în special de folos atunci când trebuie să discutaţi o problemă dificilă sau sensibilă. Studiile au arătat că oamenii se simt mai puţin ameninţaţi atunci când sunt unul lângă altul, spre deosebire de poziţia faţă în faţă.

❒ Faceţi exerciţii. Alegeţi o activitate de care vă puteţi bucura amândoi – poate mersul cu bicicleta, alergatul sau exerciţiile de forţă. Indiferent dacă faceţi exerciţiile la o sală sau acasă, alcătuiţi-vă un program pe care să îl faceţi împreună.

❒ Gătiţi o masă, deşi există posibilitatea să nu o consumaţi împreună.

❒ Luaţi nişte creioane colorate sau acuarele şi exprimaţi-vă partea creativă.

❒ Puţină intimitate nu strică. Sexul oferă comunicare, distracţie, exerciţii şi creativitate, toate la un loc. Aceasta este experienţa totală pentru a întări legătura cu partenerul dumneavoastră.

Scanned with OKEN Scanner

O'Connor. „De exemplu, ele sunt cele care răspund la telefon în timpul zilei, deși acelea ar trebui să fie momentele în care ar trebui să doarmă."

Următoarele tactici pot să vă ajute să vă sincronizați viața personală cu cea profesională.

❒ Puneți un calendar mare într-un loc unde poate fi văzut de către toată familia. Apoi, treceți în el programul fiecărui membru al familiei, inclusiv propriile ore de muncă și somn.

❒ Dacă programul vă permite, cereți partenerului dumneavoastră să vă ducă și să vă ia de la serviciu. Acest lucru vă permite să petreceți ceva timp împreună, notează O'Connor.

❒ Adoptați un animal. O prezență patrupedă blănoasă în casă va mai reduce din singurătatea ce vine odată cu lucrul la ore târzii, conform lui Neal Voron, fondator al Night Shift Initiative, un site de internet dedicat problemelor persoanelor care lucrează în schimburi târzii. „Atunci când ajungeți acasă la ora trei dimineața, o primire călduroasă din partea unui animal este chiar plăcută", spune el.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 14

Femeile Care Au Grijă de Alte Persoane

A existat un timp în care ea era cea care vă schimba scutecele, vă îmbrăca, vă îngrijea, vă iubea și vă proteja de rău. Acum, zeci de ani mai târziu, este rândul dumneavoastră.

„Îngrijirea se referă în mare parte la femei careu au grijă de alte femei", spune Thomas Humphret, director executiv al Children of Aging Parents (CAPS), o fundație nonprofit din Levittown, Pennsylvania. „În zilele noastre, o astfel de persoană este o femei cu vârsta între 34 și 49 de ani care, probabil, va petrece mai mulți ani având grijă de o rudă în vârstă decât a avut de propriii copii."

Veți ști că vă încadrați în această categorie atunci când:

- ✓ o femeie în vârstă ce seamănă izbitor de mult cu mama dumneavoastră este instalată în mod permanent în camera de oaspeți;
- ✓ ați instalat în casă dispozitive pentru protecția copiilor, deși copiii dumneavostră au trecut de mult de pubertate;
- ✓ în loc să cumpărați Pampers pentru bebelușul dumneavoastră, cumpărați scutece de adulți pentru tatăl dumneavoastră;
- ✓ atunci când considerați că astăzi este o zi bună deoarece soacra care trăiește cu dumneavoastră în casă își aduce aminte cum vă numiți;
- ✓ nu vă puteți aduce aminte ultima oară când ați mers la un film, ați citit o carte sau ați făcut o baie cu spumă.

Scanned with OKEN Scanner

„Este bine să fiți necesară, să oferiți iubire și să îndepliniți sarcini care chiar contează", spune dr. Barbara Wich, membru al Departamentului de sănătate pentru femei din cadrul Wiliam F. Middleton Veterans Administration Hospital al University of Wisconsin din Madison. „Dar aceste persoane pot suferi în urma uzurii – este o ocupație nonstop, 24 de ore pe zi."

Epuizarea nu este singura problemă care poate afecta aceste persoane, spune dr. Dale A. Lund, profesor de gerontologie la University of Utah College of Nursing din Salt Lake City. „Noi le numim eroine pe acele femei care au grijă în mod neegoist de rudele lor în vârstă", spune el. „Dar acest eroism poate duce la depresii, probleme în căsnicie, probleme de sănătate și multă vinovăție, mânie și resentimente."

Trebuie echilibrate în mod realist propriile nevoie cu acelea ale persoanei de care aveți grijă, spune dr. Wich. Dacă acest lucru sună aproape imposibil, citiți în continuare.

Rp

Recomandări
PENTRU A FACE FAȚĂ VIITORULUI

Dacă aveți părinți sau alte rude în vârstă, este foarte probabil ca la un moment dat, dumneavoastră să fiți cea care să se ocupe de îngrijirea lor. Puteți face acest lucru pe termen lung, permanent, parțial sau doar ocazional. Indiferent de categoria în care vă încadrați, începeți să plănuiți din timp pentru a vă asigura că vă veți potrivi confortabil în acest rol atunci când va veni timpul.

❒ Abordați subiectele complicate. Acum este momentul când trebuie să vorbiți cu părinții dumneavoastră despre viitor, înainte să fie nevoie de orice fel de intervenție, spune dr. Wich. „Stabiliți un moment în care să discutați valorile și alte subiecte dificile, astfel încât să fiți conștientă de dorințele acestora în cazul în care nu mai pot comunica ulterior. Discutați detalii legate de boli, incapacitate și moarte. Faceți în așa fel încât aceștia să își exprime dorințele în mod clar. Sugerați să își pregătească instrucțiunile scrise din timp, fie că este vorba de o împuternicire medicală sau un testament, pentru a avea o bază legală pentru acestea. Aceste formulare pot fi obținute de la medicul de familie și pot fi implementate cu ajutorul unui avocat.

❒ Dacă trebuie anumite schimbări, faceți-le acum. Dacă persoana în cauză devine mai slăbită, dar este încă aptă să își poarte singură de grijă, luați în considerare modificarea situației de trai acum, chiar dacă pare un lucru prematur. „Sugerați o mutare dintr-o casă mare într-una

Scanned with OKEN Scanner

mai ușor de îngrijit. gândiți-vă să o înscrieți pe lista pentru casele cu asistență. Poate dura ani până când o persoană ajunge pe primele locuri ale acestor liste, și nu este nimic rău în a zice „nu" atunci când ocazia se ivește înainte de a fi nevoie."

❒ Asigurați-vă casa împotriva accidentelor. „Nu așteptați să instalați dispozitivele de siguranță până când persoana în vârstă devine prea fragilă. Instalați bare de susținere în baie și la scări. Asigurați-vă că luminatul este puternic și adecvat, în special în bucătărie, baie, casa scării și pe lângă casă. Înlăturați covorașele care pot aluneca și instalați o mochetă anti-alunecare. Eliminați aglomerația și podelele inegale, astfel încât să nu existe probleme cu deplasarea. Setați temperatura maximă a centralei termice la 49^{0}C sau mai puțin. Instalați alarme de fum și asigurați-vă că funcționează.

❒ Rămâneți la curent cu activitățile sociale. „Încurajați persoana de care aveți grijă să își mențină sistemul de suport, cum ar fi clubul de bridge, activitățile de la biserică, sau orice altceva îi place să facă. Interesați-vă în legătură cu activitățile pentru persoanele în vârstă disponibile în comunitatea dumneavoastră și încurajați-o să participe. Ziarele, centrele pentru seniori și bisericile s-ar putea să aibă informații despre astfel de locații și activități orientate către persoanele în vârstă."

❒ Înainte de a vă aduce o persoană în vârstă în casă cu dumneavoastră este cel mai bine să vă gândiți de două ori."Încercați să o întrețineți în propria casă sau într-o locație de asistență. Înainte de a face orice mutare, luați în considerare opțiuni care sunt acceptabile atât pentru dumneavoastră, cât și pentru ea. Trebuie să știți că dacă aveți o relație mai dificilă, este foarte puțin probabil ca aceasta să se îmbunătățească ulterior dacă vă aflați amândouă sub același acoperiș. Problemele de control pot face ca o astfel de acțiune să afecteze în mod neplăcut întreaga familie. Dacă aveți de-a face cu o persoană care nu a fost un părinte prea grozav, în mod subconștient s-ar putea să vă gândiți la aceste momente ca unele de răzbunare, lucru echivalent cu dezastrul."

Dacă persoana în cauză are nevoie de o îngrijire structurată și supravegheată, nici să nu vă gândiți să o mutați la dumneavoastră în casă. Dacă are episoade de violență, are probleme cu abuzul de substanțe, fumează în pat sau este predispusă să umble fără să își dea seama sau alte astfel de comportamente periculoase, are nevoie de îngrijire permanentă, sugerează dr. Wich. „A aduce o astfel de persoană în propria casă poate crea un mediu ostil și stresant. Nu veți rezista foarte mult și este foarte probabil să vă distrugeți relația cu propria persoană, cu persoana de care aveți grijă, cu copiii și cu soțul dumneavoastră", spune dr. Wich.

Scanned with OKEN Scanner

Ar trebui să luați în considerare o instituție specializată dacă persoana în vârstă are nevoie de îngrijire permanentă sau nu își mai poate controla eliminările. Astfel de servicii sunt costisitoare, așa că trebuie să faceți din timp planuri de finanțare a lor. Întrebați despre servicii din propria comunitate, asistență medicală, opțiuni de plată și suplimentări de fonduri.

Rp

Recomandări
PENTRU UN SOMN ODIHNITOR

O persoană care se ocupă de îngrijiri are nevoie de cel puțin șapte opt ore de somn odihnitor, spune dr. Michel Janson, director la centrului pentru medicină preventivă din Barnstable, Massachusetts. Pentru a obține somnul de care aveți nevoie, el face mai multe recomandări.

NOAPTEA

- ❒ Nu faceți nimic prea stimulant, emoțional sau fizic, cu mai puțin 30 de minute înainte de somn.
- ❒ La culcare, stați întinsă în pat și respirați calm, regulat și adânc timp de câteva minute.
- ❒ Atunci când vă simțiți foarte calmă, închideți ochii și vizualizați un loc liniștit – o plajă de exemplu. Examinați peisajul în detaliu. Ascultați valurile, uitați-vă la nisip, simțiți cum briza vă atinge pielea, priviți valurile spărgându-se de mal și ascultați pescărușii. Pierdeți-vă în detalii, concentrându-vă pentru un moment scurt la fiecare în parte.

NUTRIȚIE
Rp

Recomandări
PENTRU ÎNGRIJITORI

Ca îngrijitor, aveți nevoie de zece ori mai multă energie decât o femeie normală. Iată un plan de dietă alcătuit pentru a vă oferi energie, a spori rezistența și a îmbunătăți vitalitatea.

DIMINEAȚA

- ❒ Evitați cafeaua. „Pentru unele femei, chiar o singură cană de cafea dimineața poate să le afecteze somnul nocturn", spune dr. Janson.
- ❒ Moderați aportul de alcool. „Un pahar de vin (150 ml) sau o bere (330 ml) la cină, de maxim trei ori pe săptămână s-ar putea să aibă beneficii. Dar o cantitate mai mare poate să vă afecteze performanțele – chiar de a doua zi", continuă dr. Janson.
- ❒ Evitați complet sucurile acidulate. „Carbohidrații, acidul fosforic și cofeina conținute de acestea facilitează eliminarea calciului din organism".

Scanned with OKEN Scanner

Pregătiți o vacanță de 30 de minute

O pauză de jumătate de oră. Atunci când aveți grijă de cineva care suferă de boala Alzheimer, acest lucru este aproape imposibil de imaginat. „Ceea ce au nevoie persoanele care se îngrijesc de acești oameni este de puțin timp pentru ele", spune dr. Dale A. Lund, profesor de gerontologie. Din acest motiv, dr. Lund și echipa sa, care, de mai bine de zece ani, studiază persoanele care au grijă de alții, au dezvoltat „Video Respite" (Pauzele Video), o serie de clipuri care simulează o vizită din partea unei persoane plăcute. Fiecare clip oferă o experiență simplă, interactivă – cântece vechi familiare, amintiri din vacanțe, o călătorie către trecut. Unele dintre ele chiar prezintă clipuri cu un vechi câine și exerciții blânde pentru mâini. „Aceste clipuri pot calma persoanele care suferă de forme moderate sau avansate de boală Alzheimer".

„Dacă cineva se poate uita la televizor, este foarte posibil să aprecieze aceste clipuri – în mod repetat", spune dr. Lund. Acest lucru vă poate oferi dumneavoastră, persoana care o îngrijește, șansa de a face o baie caldă, a citi o carte sau pur și simplu de a sta. Clipurile durează de la 25 la 55 de minute.

❒ Reduceți consumul de dulciuri. „Prea mult zahăr poate avea un efect devastator asupra femeilor care sunt stresate", spune dr. Janson. „Acesta duce la fluctuații ale glicemiei, care la rândul lor creează variații ale stării de spirit". Carbohidrații naturali din fructe sunt în regulă, dar evitați bomboanele, ciocolata, prăjiturile și înghețata. „Aveți, de asemenea, grijă la alimentele «îndulcite natural». Acestea folosesc deseori sucuri de fructe extrem de concentrate sau alți îndulcitori care au efecte similare cu zahărul rafinat. Chiar și cu îndulcitorii naturali, cum ar fi mierea și siropul de arțar, este ușor de exagerat, așa că asigurați-vă că citiți etichetele alimentelor și evitați produsele care conțin fructoză și glucoză."

❒ Hrăniți-vă cu alimente de origine vegetală. „O dietă bogată în alimente cu fibre – cereale integrale, ovăz, fructe și legume – vă menține intestinele într-o stare bună", spune dr. Janson. Pe lângă aceasta, consumul unei varietăți de fructe, legume, cereale și leguminoase vă va asigura un aport suficient de bioflavonoizi, care sunt pigmenții din

Scanned with OKEN Scanner

plante; aceștia sporesc beneficiile protectoare ale vitaminei C și îmbunătățesc puterea vaselor de sânge.

❒ „Luați o doză împărțită în două dintr-un supliment multivitaminic/ multimineral. Eu le recomand zilnic acestor femei un supliment de calitate", spune dr. Janson. Căutați un produs din magazinele de produse naturiste care se administrează într-o doză zilnică de patru până la șase pastile.

❒ Luați 400-500 de mg de magneziu zilnic. „Este un supliment important pentru femeile aflate sub stres pentru că ajută la liniștirea nervozității și iritabilității", spune dr. Janson.

Notă: doza de 500 mg depășește doza zilnică recomandată pentru magneziu care este de 400 mg pe zi. Dacă decideți să încercați suplimentele și, în special dacă suferiți de o afecțiune cardiacă sau renală, ar trebui să vă consultați medicul personal pentru ca acesta să vă monitorizeze starea. De asemenea, dacă în timpul administrării suplimentului apare diaree, reduceți doza până la o valoare la care aceasta dispare.

Recomandări
PENTRU PERSOANELE EPUIZATE

EXERCIȚII

Rp Mersul cu bicicleta, joggingul sau plimbările în ritm alert sunt excelente pentru calmarea stresului. Chiar și treburile casnice sau grădinăritul se pot încadra în această categorie.

❒ Faceți exerciții de patru – cinci ori pe săptămână, cel puțin câte jumătate de oră. „Cu cât transpirați mai mult, cu atât mai bine", spune dr. Janson, „dar încercați totuși să mai puteți respira".

❒ Ieșiți din casă. „Deși puteți folosi o bicicletă de exerciții, este important ca îngrijitorii să mai ia o pauză de la statul în casă. Dacă nu puteți să ieșiți cu bicicleta sau să mergeți să alergați pe pistă, mergeți la o sală și faceți acest lucru în mod regulat", ne sfătuiește dr. Janson.

Alertă medicală

LA MOMENTUL POTRIVIT

A fi îngrijitor pentru cineva poate duce la depresii. Dacă aveți probleme cu somnul, vi se modifică dieta și modul în care mâncați sau pierdeți plăcerea vieții, s-ar putea să suferiți de probleme serioase, spune dr. Mary Amanda Dew, profesor asociat de psihiatrie, psihologie și epidemiologie în Departamentul de psihiatrie al University of Pittsburg School of Medicine. Dacă aceste simptome continuă pentru mai mult de două săptămâni, căutați ajutor profesionist.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 15

O Viață în Mișcare

Puteți spune oare că nu iubiți tehnologia? În zilele noastre avem computere, modemuri, faxuri, pagere, telefoane mobile și servicii ultraperformante de mesagerie. Avem cuptoare cu microunde. Avem realitate virtuală, dvd-playere și cumpărături online. Pe scurt, dispunem de tot ce avem nevoie pentru a ne face viața mai rapidă, mai ușoară și mai bună.

Totul, mai puțin timpul. Pur și simplu, nu există suficient timp disponibil. Ca rezultat, vă simțiți probabil ca și cum nu veți mai reuși să le faceți pe toate.

„Cu ani în urmă, cei care se interesau de modă și trenduri au prezis că până în anul 2000 vom ajunge cu toții oameni care doar se vor relaxa", spune dr. Martin Goldberg, profesor de psihiatrie la University of Pennsylvania School of Medicine din Philadelphia. „Deși dispunem de toate aparatele care ar trebui să ne mai elibereze din timp, în momentul de față s-a produs exact opusul. Tehnologia ne-a complicat viața chiar mai mult. Avem mai multe responsabilități și avem așteptări mai mari din partea celorlalți."

Societatea în general are așteptări mai ridicate din partea femeilor. „Avem această noțiune care spune că dacă Martha Stewart poate să gătească brioșe, să conducă o ședință și să facă aranjamente din flori uscate pentru toate camerele din case ei, și să le facă pe toate înainte de prânz, atunci cu siguranță fiecare femei poate face la fel", notează dr. Goldberg.

Puteți fi sigură că viața v-a devenit prea agitată atunci când:

- ✓ agenda dumneavoastră zilnică este mai groasă decât cartea de telefoane;

Scanned with OKEN Scanner

- ✓ telefonul din mașină are și funcție de fax;
- ✓ aveți mai multe carcase pentru pager și acestea servesc și ca accesoriu vestimentar;
- ✓ nu gândiți decât în liste cu lucruri „de făcut";
- ✓ bilețelele vă acoperă calculatorul, frigiderul, oglinda de la baie și, în mod ocazional, hainele.

În timp ce unele femei se descurcă de minune cu acest mers alert al vieții, altele cedează rapid în fața presiunii. Ele s-ar putea să treacă peste mesele sănătoase, să ignore programele de exerciții și să piardă prea mult somn. Căsătoriile și alte relații personale sunt cele care s-ar putea să aibă de suferit. Iar același lucru poate fi spus și despre sănătatea lor.

Dacă oricare dintre aceste lucruri vi se pare cunoscut, încercați să încetiniți puțin și să citiți următoarele recomandări.

NUTRIȚIE Rp

Recomandări PENTRU O MASĂ RAPIDĂ

Atunci când sunteți pe picior de plecare, obiceiurile sănătoase de masă pot fi primele care au de suferit, spune Georgia Hodgkin, profesor asociat la Departamentul de nutriție, School of Allied Health Professions la Loma Linda University din California. În continuare, aveți câteva sfaturi pentru a vă menține sănătatea regimului alimentar atunci când restul lumii o ia razna.

❒ Plănuiți-vă mesele cu o săptămână înainte, apoi cumpărați din timp alimente sănătoase și care se pot prepara rapid. „Faceți alegeri alimentare bine gândite, astfel încât să nu ajungeți să consumați mese care nu sunt nutritive," sugerează dr. Hodgkin.

❒ Înlocuiți cu cinci sau șase gustări sănătoase cele trei mese standard zilnice. Atunci când aveți un program încărcat, s-ar putea să beneficiați de pe urma unor minimese nutritive. Acest tip de alimentație, denumit „păsunat", nu doar vă menține energizată și alertă, dar vă ajută de asemenea să pierdeți în greutate și să reduceți colesterolul, dacă faceți alegerile potrivite.

❒ Alegeți alimente cu puține grăsimi și carbohidrați, cum ar fi fructele proaspete, sucul de mere neîndulcit, legume proaspete, pâine din cereale integrale, turte de orez, și somon fript. „«Păsunatul» este în general un plan bun de a mânca și îl puteți folosi pentru totdeauna. Asigurați-vă doar că mâncați o varietate de alimente în porții rezonabile."

Scanned with OKEN Scanner

❒ Bazați-vă pe aparatura din bucătărie care vă poate ușura prepararea mâncării. Cu ajutorul cuptorului cu microunde, prăjitorului de pâine, cuptorului și frigiderului puteți să preparați din timp și să puneți rapid un fel de mâncare pe masă, indiferent cât de presată de timp sunteți.

❒ Consumați suficiente alimente bogate în fibre pentru a atinge doza zilnică recomandată de 25 de grame. „O dietă bogată în fibre vă menține tranzitul intestinal în stare bună", notează dr. Hanson. El sugerează să consumați suficiente cereale integrale, în special fulgi de ovăz, orez brun și grâu integral, cât și legume care conțin amidon, cum ar fi cartofii, cartofii dulci, dovleacul și porumbul. Evitați făina albă și alte alimente produse din grâu rafinat, din care au fost eliminate fibrele.

❒ Faceți alegeri sănătoase. „În zilele noastre puteți găsi cartofi copți cu diferite sosuri, burritos, și salate în meniurile restaurantelor tip fast-food" spune dr. Hodgkin. Chiar și pizza poate fi nutritivă dacă sunteți atentă când alegeți: comandați una cu multe legume și cu puțină brânză – întrebați dacă puteți primi blat din făină integrală.

Puteți să faceți din masa de la fast-food una chiar mai sănătoasă prin adăugarea legumelor, unui fruct sau unui pahar de lapte degresat, ne sfătuiește dr. Hodgkin.

❒ Reduceți consumul de cafea. „Dacă deja aveți o viață agitată, cofeina din cafea poate să se joace și mai tare cu nervii dumneavoastră," notează dr. Janson. „Pentru multe femei, chiar o singură cană dimineața le poate afecta somnul nocturn. Pierderea orelor de somn este ultimul lucru pe care vi-l doriți atunci când aveți un stil de viață agitat."

Recomandări
PENTRU A VĂ MENȚINE ÎN FORMĂ

Rp

Indiferent de cât de aglomerat aveți programul, întotdeauna puteți găsi puțin timp pentru exerciții, spune dr. Larry A. Tucker, profesor la Brigham Young University din Provo, Utah. Iar dacă sunteți interesată să vă mențineți sănătatea odată cu stilul de viață agitat, exercițiile sunt absolut necesare.

„Aproape toate persoanele funcționează mai bine atunci când fac exerciții în mod regulat", explică dr. Tucker. „Exercițiile oferă la propriu mii de beneficii fizice. Pentru femeile aflate pe fugă în special, exercițiile reduc stresul și cresc puterea și rezistența."

Următoarele sugestii pot să vă ajute să faceți din exerciții o parte integrantă a rutinei zilnice.

Scanned with OKEN Scanner

O pauză pentru relaxare instantă

Dacă programul zilnic înseamnă că veți fi în permanență în mișcare, vă datorați dumneavoastră să încetiniți puțin și să mirosiți trandafirii – cel puțin pentru un moment, cât de des puteți în fiecare zi.

„Chiar și cea mai ocupată femeie poate investi 20 de minute în fiecare zi timp de câteva săptămâni pentru a învăța cum să se relaxeze rapid", spune dr. Ronald G. Nathan, psiholog și profesor de medicină de familie și psihiatrie la Albany Medical College din New York și coautor al cărții *The Doctors Guide to Instant Stress Relief*. „Odată ce învățați cum să vă relaxați, puteți să o faceți oriunde, oricând. Chiar și o sesiune foarte scurtă poate produce beneficii de durată."

Pentru a vă asigura că folosiți tehnica corespunzătoare, ar trebui să vă gândiți să investiți într-un dvd cu programe de relaxare sau să apelați la un antrenor profesionist. Dar pentru început, dr. Nathan ne oferă această formă de bază de relaxare.

1. Găsiți un loc unde nu veți fi deranjată timp de 20 de minute. Așezați-vă confortabil.
2. Închideți ochii. Eliberați-vă încet de orice gânduri nedorite și, treptat, respirați mai încet și mai adânc până când vă simțiți complet relaxată.
3. Repetați în continuu un cuvânt care vă place cum sună și care are un sens pozitiv pentru dumneavoastră. Alegeri bune sunt „plajă", „vacanță" și „lună de miere".

Cum rămâne cu acele zile în care nu aveți 20 de minute de dat? „Un om obișnuit petrece în medie aproximativ 40 de minute din fiecare zi așteptând – deseori într-o stare de anxietate sau nervozitate", spune dr. Nathan. „Așa că transformați aceste momente într-un lucru folositor pentru dumneavoastră oferindu-vă o pauză de la stres." Pur și simplu închideți ochii, respirați adânc și profund, repetându-vă cuvântul cheie.

DIMINEAȚA

☐ Faceți exercițiile de dimineață. „Femeile care au reușit cu succes să introducă programele de exerciții în viețile lor își încep în general ziua făcând exerciții", spune dr. Tucker. Acest lucru poate însemna să vă treziți cu o oră mai devreme decât de obicei. „Avantajul este că dacă reușiți să faceți programul de exerciții, vă puteți începe ziua cu

Scanned with OKEN Scanner

un sentiment de realizare." El sugerează să lucrați timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi a săptămânii.

❒ Dacă programul de dimineață nu este pur și simplu pentru dumneavoastră, atunci faceți-le la prânz. „Faceți o plimbare în ritm vioi, timp de 30-40 de minute la prânz, oprindu-vă pentru a lua o gustare sănătoasă pe drum înapoi la birou", sugerează dr. Tucker.

ZIUA

❒ Combinați exercițiile cu o altă activitate. „Femeile ocupate deseori pot face față la două lucruri în același timp. Puteți face la fel și cu exercițiile, spune dr. Tucker. „Citiți raportul anual al companiei sau puneți-vă la curent cu ultimele știri în timp ce folosiți o bicicletă staționară sau o bandă de alergare."

Recomandări
PENTRU A ÎNTĂRI UNIUNEA

Rp

O viață în permanentă mișcare înseamnă adeseori puțin timp acordat partenerului. Iar acest lucru poate să alimenteze orice sentiment de stres pe care îl resimțeați deja. „Fiecare dintre noi începe să își facă propriile lucruri, astfel încât vă petreceți din ce în ce mai mult timp separați", explică dr. Goldberg.

Doar a fi conștientă de această problemă poate să vă ofere soluția. Iată ce vă sugerează dr. Goldberg.

❒ În fiecare săptămână, programați-vă o întâlnire de 45 de minute cu partenerul dumneavoastră. Notați-le atât în agenda dumneavoastră, cât și în a lui. Folosiți acest timp pentru a sta de vorbă. „Aveți 45 de minute pentru a vă apropia și discuta. Dacă descoperiți că nu aveți nimic să vă spuneți unul altuia, atunci discutați despre acest lucru. Nu abandonați conversația decât după scurgerea celor 45 de minute."

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Dacă puteți, planificați momentele de discuții cu partenerul dumneavoastră în weekend. „Duminica după ce ați venit de la biserică sau duminica seara sunt momente foarte populare pentru că oamenii tind să fie mai relaxați în acele momente", spune dr. Goldberg. „Cele mai proaste momente sunt cele când tocmai ați venit de la serviciu, atunci când oamenii se simt extenuați și epuizați."

Evitați orice interferențe din afară în timpul discuțiilor, cum ar fi televizorul, radioul, muzica sau altele.

❒ Faceți o plimbare lungă împreună. Dacă ieșiți din casă veți avea o discuție mult mai productivă, iar mersul pe jos în timp ce vorbiți este destul de relaxant.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 16

Fetele Petrecărețe

Cu riscul de a suna insipid, există totuși o problemă cu prea multă distracție. Nu reprezintă o problemă pentru majoritatea dintre noi. Unele dintre noi chiar ne-am dori acest lucru. Din când în când, însă, apare o femeie care este atât de concentrată asupra obținerii plăcerii, căutării aventurii și interacțiunilor sociale, încât acestea îi afectează celelalte aspecte ale vieții – sănătatea, familia, slujba și comunitatea.

Veți ști că ați câștigat titlul de fată petrecăreață atunci când:

- ✓ vă petreceți orele la slujbă gândindu-vă unde să mergeți la un pahar după;
- ✓ luați în serios posibilitatea de a ieși pe cel mai puternic viscol din ultimii zece ani;
- ✓ sunteți atât de rar pe acasă, încât câinele dumneavoastră crede că sunteți o intrusă.

Întrebarea rămâne care este momentul în care această căutare a distracției devine excesivă?

„Pe de-o parte, un stil de viață concentrat asupra socializării s-ar putea să identifice o persoană ca fiind o adevărată extrovertită", spune dr. Rebecca MacNair-Semands, psiholog în centrul de consiliere pentru studenți la University of North Carolina din Charlotte. Acest lucru înseamnă că vă simțiți cel mai bine atunci când sunteți în compania altor persoane – lucru care v-ar face o candidată ideală pentru o slujbă care implică mult lucru cu publicul.

Pe de altă parte, prea multă socializare s-ar putea să fie o modalitate de a ascunde probleme mult mai profunde. „O persoană poate folosi

Scanned with OKEN Scanner

socializarea sau șirul neîntrerupt de petreceri pentru a evita să facă față unei situații dificile sau problematice", sugerează dr. MacNair-Semands.

Petrecerile neîntrerupte ar putea avea și implicații asupra sănătății, în special dacă în mod constant vă implicați în comportamentele riscante, vicioase care sunt atât de aproape legate de acest stil de viață – cum ar fi consumul de alcool, fumatul și drogurile. Pe lângă acestea, sexul neprotejat reprezintă un pericol pentru sănătate, făcându-vă o candidată principală pentru boli cu transmitere sexuală, inclusiv SIDA.

Femeile mai tinere în special tind să cultive acest rol al fetei petrecărețe, în principal pentru că au o rețea socială care îl susține, explică dr. Bela Chopp, director clinic în centrul de consiliere pentru studenți al Oakland University din Rochester, Michigan. În plus, aceste fete încă se află în mijlocul procesului de tranziție către viața de adult. „Odată cu încheierea studiilor, toată lumea presupune că își vor asuma responsabilitățile de adulți. Acest lucru poate părea înspăimântător", notează dr. Chopp. „Așa că amână procesul refugiindu-se în viața socială. Este ca și cum ați nega: «dacă nu mă gândesc la ce am de făcut, atunci nu trebuie să o fac. Pot pretinde că acel lucru nu există»".

Recomadări
PENTRU A VĂ REGĂSI ORIENTAREA

Rp

Termenul de „fată petrecăreață" poate crea impresia că doar fetele tinere pot fi dependente de socializare. Dar acest termen implică orice femeie care încă simte nevoia de a ieși în societate oricât de mult este uman posibil, chiar dacă aceste lucru sacrifică aspecte ale vieții de familie și ale slujbei. Astfel de femei au o problemă cu percepția propriei persoane și a viitorului lor – ele se străduiesc cu așa-numitele probleme de identitate. „Ele tind să aibă probleme cu respectul de sine, se bazează pe alții să le ofere îndrumări și, din frică, s-ar putea să evite să răspundă la întrebarea «Ce voi face cu viața mea?»", spune dr. Chopp. „Această întrebare este greu de abordat și răspuns, în special atunci când aveți 20-30 de ani și mare parte din viață este încă în fața dumneavoastră."

Trebuie să înțelegeți că aveți nevoie de o viață de om pentru a parcurge drumul autodescoperirii. Puteți să vă mai ușurați călătoria ascultând următoarele sfaturi oferite de specialiști.

PE VIAȚĂ

❒ Stabiliți-vă țeluri personale și profesionale. Ce lucruri doriți să atingeți în viață? Doriți să vă mai aprofundați studiile? Să avansați la slujbă? Să vă concentrați asupra copiilor?

Oferindu-vă o direcție în viață, țelurile creează și susțin interesul, energia și concentrarea, explică dr. MacNair-Semands. Ele vă ajută să preveniți plictiseala care de multe ori vă poate face să aveți probleme.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Împărțiți țelurile pe termen lung în mai multe pe termen scurt, care pot fi abordate mai ușor. „Oamenii tind să se blocheze când sunt puși față în față cu întrebarea: «Ce voi face cu viața mea?». Este pur și simplu prea copleșitoare și înspăimântătoare." În schimb, întrebați-vă ce aveți de făcut în următoarele cinci săptămâni, cinci luni sau cinci ani. Această abordare cu pași mici vă ajută dacă vă plănuiți viața, remodelați casa sau coordonați un proiect la muncă.

❒ Determinați ceea ce trebuie să faceți pentru a vă atinge țelurile. „Atunci când consiliem pe cineva pentru a-i da sfaturi privind cariera, sugerăm să facă interviuri informaționale", spune dr. MacNair-Semands." Asta implică discuții cu profesioniști de succes cu privire la lucrurile pe care le fac în mod normal într-o zi, ce le place și ce nu le place cu privire la slujba lor și nivelul de educație și instructaj necesare pentru a avansa la slujbă. Acest exercițiu ajută oamenii să realizeze ce au de făcut pentru a-și atinge țelurile."

NOAPTEA

❒ Înainte de a merge în fiecare seară la culcare, petreceți zece minute în liniște reflectând ce ați făcut în ziua respectivă. Gândiți-vă la lucrurile care au însemnat ceva pentru dumneavoastră, dacă ați reușit să vă mai apropiați de țelurile pe care le-ați stabilit, dacă vă simțiți pierdută sau ați deviat. Acest fel de analiză poate să fie în special folositoare dacă sunteți într-o continuă mișcare. Vă permite să vă concentrați mai mult asupra consecințelor comportamentului dumneavoastră atunci când vă purtați într-un anumit mod care nu vi se pare foarte sănătos. S-ar putea să vă determine, de asemenea, să vă asumați o mai mare responsabilitate pentru acțiunile dumneavoastră și direcția în care vă îndreptați.

❒ Puneți-vă gândurile pe hârtie. „S-ar putea să doriți să vă puneți aceleași întrebări pe care un consilier de colegiu le-ar putea pune unui student", sugerează dr. MacNair-Semands. Care sunt lucrurile care vă plac? Atunci când vă simțiți cel mai bine, ce faceți? Care sunt valorile dumneavoastră acum și care au fost când ați crescut? Dintre cele cu care ați crescut, care nu mai sunt acum importante sau pe care doriți să le înlocuiți?

❒ Găsiți pe cineva care să vă asculte. Câteodată, persoanele extrovertite se descurcă mai bine atunci când discută cu alții decât să vorbească singuri. Dacă această descriere vi se potrivește, apelați la un membru al familiei, un prieten sau un psiholog care să vă ajute să lămuriți lucrurile.

Rp

Recomandări
PENTRU O SOCIALIZARE INTELIGENTĂ

Pe măsură ce stabiliți încotro vă îndreptați în viață, perspectivele asupra petrecerilor s-ar putea să vi se modifice. Următoarele strategii pot să vă ajute să vă distrați – în mod responsabil.

Scanned with OKEN Scanner

❒ Încetați orice comportament care v-ar putea risca sănătatea. Haideți să fim sincere: organismul dumneavoastră trebuie să vă țină o viață întreagă. Nu îi faceți nicio favoare dacă socializarea include alcool, fumat, droguri și sex neglijent și neprotejat. „Din nefericire, majoritatea oamenilor nu reușesc să recunoască și să admită că viețile lor le-au scăpat de sub control. De exemplu, persoanele tinere care consumă excesiv alcool se păcălesc singure de multe ori, zicând că s-ar putea opri oricând. Dar nu fac niciodată un test în acest sens.

❒ Căutați alternative sănătoase pentru petreceri. Dacă simțiți că dorința dumneavoastră de socializare este determinată de un impuls ascuns, încercați să identificați care ar fi acela. De exemplu, poate aveți o nevoie să vă asumați riscuri sau să simțiți adrenalina. Dacă acest lucru este valabil, încercați o activitate cum ar fi scufundările, alpinismul și altele.

❒ Faceți exerciții timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi. „Exercițiile fizice sunt o alternativă excelentă pentru un comportament riscant", notează dr. MacNair-Semands. Ele sunt, de asemenea, folositoare pentru a scăpa de furia sau neliniștea acumulate.

LA MOMENTUL POTRIVIT

❒ Alăturați-vă unui grup de persoane care împart aceleași interese ca și dumneavoastră. Căutați în ziarul local grupuri și anunțuri pentru evenimente ale cluburilor de drumeții, de carte și organizațiilor bisericești, printre altele.

❒ Rămâneți activă social. Puteți găsi modalități de a calma comportamentele riscante fără a vă scădea sau limita distracția. Persoanele mai în vârstă inteligente nu uită niciodată să se distreze, deși modul în care o fac s-ar putea să se schimbe. Cu cât înaintați în vârstă, cu atât mai mult înțelegeți și apreciați valorile și nevoia de prieteni pe termen lung, sărbătoririi succesului câștigat prin muncă și timpului pe care îl petreceți doar relaxându-vă.

Atunci când sunteți tânără, aveți mai mult timp și mai puțină concentrare, așa că nu vă dați seama cât de valoroase sunt astfel de ocazii sociale. Dar când aveți 40, 50 sau 60 de ani sau mai mult, o noapte de dezmăț total este mult mai distractivă – pur și simplu pentru că este mai rară.

LA MOMENTUL POTRIVIT

Alertă medicală

Dacă vă schimbați comportamentul, dar găsiți că vă chinuiți să o faceți, apelați la un profesionist. „Acest lucru s-ar putea să însemne că ați căpătat unele obiceiuri distructive sau o dependență, iar cu cât o rezolvați mai repede, cu atât mai bine", susține dr. Chop. „Conștientizarea și rezolvarea problemelor vă va face mai puternică la final."

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ „GH. ASACHI"

Scanned with OKEN Scanner

RETETE NATURALE PENTRU femei

Reţete naturale, fără medicamente, pentru vindecarea a peste 100 de probleme întâlnite frecvent, cum ar fi:

- reţete pentru depresii (cu sunătoare) şi pentru infecţii ale tractului urinar (cu păpădie);
- exerciţii de stretching pentru durerile de spate şi pentru febra musculară;
- yoga pentru infecţiile sinusurilor şi pentru retenţia de lichide;
- suplimente cu magneziu pentru durerile de cap şi cu vitamine din grupul B pentru oboseala cronică;
- aromaterapia cu ulei esenţial de rozmarin pentru crampe menstruale şi cu ulei de lămâie pentru greţurile matinale din sarcină;
- recomandări dietetice pentru a controla glicemia, pentru scăderea colesterolului, pentru prevenirea cancerului la sân;
- exerciţii fizice pentru a controla tensiunea arterială ridicată şi pentru a pierde în greutate.

Reţetă pentru insomnie

- Plimbaţi-vă în parc la apusul soarelui.
- Înainte de ora de somn, beţi un ceai de trifoi roşu.
- Reduceţi temperatura din dormitor.
- Întoarceţi ceasul cu faţa la perete.
- Închideţi ochii şi vizualizaţi numere care sunt desenate pe cer. Repetaţi ori de câte ori este nevoie.

www.all.ro

ISBN 978-973-571-922-7

Scanned with OKEN Scanner

pt. combaterea răcelii

de la primele simptome o doză de ASTRAGALUS sau ECHINACEEA în prima zi din oră în oră. Apoi încă trei zile, de trei ori pe zi. + Doză dublă de vitamina C. Nu mai mult de 2000 mg./zi.

(Vitamina C cu Zn)

Scanned with OKEN Scanner

Alte aspecte se pot clasifica prin

Exemplu:

81:1	Filosofia lingvistic
81:39	Etnolingvistică
81:572	Limbile şi antropol

Ceai de ghimbir

~~O felie de 1 cm. de ghimbir - focată mărunt~~

O lingurită de rădăcină de ghimbir → hoaspă rasă într-o cană de apă. Fierbinte se acoperă 10 minute (fiartă) apoi se strecoară și se bea.